

إعداد

فاطمة الزهراء فلا

مكتبة جزيرة الورد

تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى

ت: ٢٢٥٧٨٨٢/٠٥٠

رقم الإيداع ٢٥١٦/ ٢٠٠٣

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

تــقديم

جمالك يبدأ من طعامك



عــزيزتى حــواء.. هل تـريدين وجهـاً مـشـرقـاً وعـيـوناً براقـة وجلداً يفيض حيويّة؟

هل تريدين صحة قوية ومعدة تهـضم الظلط وأيدى تحـمل الأحـفـاد بلا ضجر وبلا تأفف؟

وهل تريدين أيضا مزاجاً سعيداً وإيقاعاً منظما للحياة؟

إذاً أنت مدعوة معى لقراءة هذا الكتاب الذى يحوى دراسة منطقية وبحوثا وتجارباً تثبت أن هناك أناساً بالفطرة كانوا يتبعون نظاماً غذائيا متوازنا يحفظ أجسامهم بشكل كامل ويتحلون بعقلية ديناميكية إيجابية استطاعت أن تستنتج أن أهم شىء يجب أن يعرفونه هو الأكل بكمية قليلة والاسترخاء الكلى..

إن طبيعة الغذاء الذى يمتصه جسدك بين الأربعين والستين من العمر هى التى ستحدد مظهرك الخارجى وقوتك البدنية والنفسية ومستوى ذكائك فى عمر السبعين والثمانين.

أذاً عليك الآن عزيزتى حواء تحضير نفسك للتخلص من الخرافة القديمة للشيخوخة الأكيدة ليكون شعارك المنشود هو الحياة بلا ثقل السنين.

آن الأوان للتخلص من عاداتك غير المسئولة بل غير المفيدة من أجل السير فى عزم وجرأة وتحدٍ فى طريق جديد يسمح لك بأن تعيشى أنوثتك فى شباب دائم وأن تجددى صحتك فى أى عمر كان وليس هناك ما يعوقك إلى الوصول إلى سن السبعين.

إليكم.. كلمة

كل لقـمـة نـأكلهـا يمكن أن يكون لهـا فـائدة أو يكون لهـا ضـرر وسـر عـدم الشيخوخة بعد سن الأربعين، سـر سهل الوصول إليه فيكون بواسطة الأكل بطريقة ذكيـة فـحب الغـذاء هو الـذى يوصلك إلى النجـاح لأننا سنـتعلم مـعـرفـة القـيـمـة الحقيقيـة لـكل طعـام فضـلا عن مـعرفـة الطاقـة الغذائيـة للڤيـتامينات والأمـلاح المعدنية.

عليكم بتناول هذه الأطعمة الخمسة العجيبة

١ - خميرة البيرة.

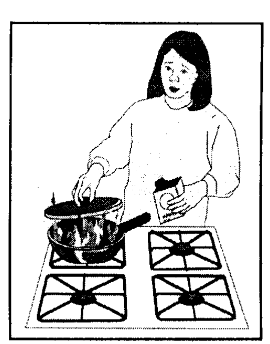
٢ - اللبن المجفف الخالى الدسم.

٣ - اللبن.

٤ - نخالة القمح (الردة)

٥ - عسل قصب السكر.

نكهة طعامك



قرأت فى إحدى المجلات الطبية الكبرى بحثا يثبت أن ٧٥٪ من النصف الثانى من سكان فرنسا - يعانون من مشاكل سببها غذائى.. وقليلون هم الذين لا يعانون من أعراض سوء تغذية ويقول البحث أن هذه الأعراض تؤدى إلى الإنحطاط فإذا أكل الإنسان طعامه طيلة حياته تحت تأثير غريزة الجوع من غير تلذذ فإن شهيته تضعف يوماً بعد يوم ويضعف معها الاهتمام الذى يوليه من أجل تحضير مأدبة شهية خصوصاً إذا كان الإنسان وحيدا فالوحدة لا تشجع على الطعام وإذا كانت أسنانك ضعيفة وغير صحية فإن المضغ يكون عملية مملة وتشعرين معها أن كل وجبة طعام تشبه عمل سخيف غير مستساغ حيث يجعلك تسرعين إلى التخلص منه بأسرع وقت ممكن من غير الالتفات إلى الطاقة الغذائية التى تتأثر بها صحته لذلك أول شىء يجب أن تعمليه هو عملية الأكل بنوع من الشهية الجيدة.

ويقول البحث أن الطعام المتنوع المكون من النىء والمطبوخ والذى يحتوى على عناصر غذائية عالية والأكل المطبوخ بالتوابل وبالأعشاب كما يفعل الفرنسيون. كما أن طبق السلاطة الطازجة ليست عنصراً مهما فقط لكل وجبة بل الطبق الأول من الوجبة نأكله قبل أن نفقد شهيتنا أما بالنسبة إلى الفواكه فهى الحلوى التى لا بديل عنها إن كانت نيئة أو ممزوجة مع العسل حسب الطريقة الحديثة.

لذوات الضغط المرتفع

فى حالة ارتفاع الضغط يجب مراقبة مواد غذائية أساسية أخرى مثل فيتامين (C) للمحافظة على صلابة الأوعية الدموية وليونتها فيجب إعطاء الجسم كمية كبيرة جدا من هذا الفيتامين مع إتباع إرشادات الطبيب.

ليس من الضرورى تحديد كمية المياه المتناولة يوميا ومع ذلك تجنبى شرب أكثر من ربع لتر فى المرة الواحدة إذا كان ضغطك سيئا جدا.

بشرب عدة أكواب من السوائل الكوب تلو الآخر فإنك تخاطرين بزيادة حجم الدم الذى يجرى فى جسمك..

قديما كانت أى عملية بسيطة تكفى لارتفاع الضغط ومن أجل هذا السبب ينصح بأخذ ست وجبات خفيفة فى اليوم بدلاً من أخذ ثلاثة وجبات عادية ثقيلة.

عش شاباً، تعش طويلا

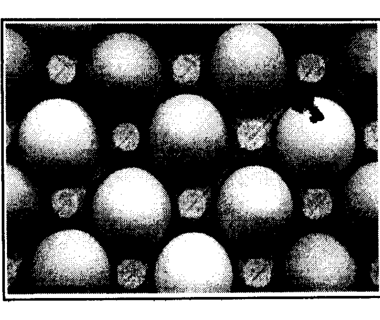


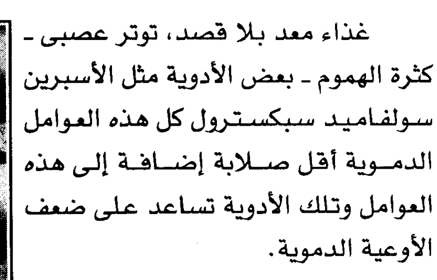
من أجل الوصول إلى هذه النتيجة علينا أن نزيد بكل تأكيد المواد الغذائية بأكملها ويعود الفضل فى اكتشاف فيتامين (B) الذى يساعد على تقوية الأوعية للدكتور ألبرت جورجى حيث إن هذا الفيتامين يشكل لنا المصدر الحيوى. وهناك حالة مريض يعانى من سيولة الدم وهو النزيف الدائم فكان الدكتور ألبرت يعطيه كل صباح خلاصة من الحامض أو البرتقال مضافا إليها بهارات طازجة فكان يتوقف وظن العالم الذى حاز على جائزة نوبل لاكتشافه أن هذا الفيتامين يقوم بتقوية الأوعية الدموية ويقف حداً للنزيف.

ولكن الحقيقة خالفت ظن الطب حيث أثبت بعد ذلك أن فيتامين (C) عند إعطائه لأشخاص آخرين لم يتوقف النزيف عندهم فاستنتج العلماء أن عصير

الفاكهة أو الخضار يحتوى على مادة أخرى لانجدها فى فيتامين (C) الصافى وبعد عدة سنوات من الأبحاث والتجارب اكتشفوا فى النهاية أن البهار الأخضر الطازج والحمضيات تحتوى على بعض المواد غير الموجودة فى الفيتامين (C) الصافى خصوصاً مادة تقوية الأوعية وكانت النتيجة فيتامين (أ) ومعظم الأشخاص المصابين بانسلاخ جلدهم بسهولة عندهم أوعية سريعة العطب هؤلاء الأشخاص يجب عليهم أن يجمعوا فى غذائهم اليومى الفيتامين (C) وكذلك كل المواد التى تحتوى على الفيتامين (أ).

عوامل ضعف الأوعية





غذاء معد بلا قصد، توتر عصبى - كثرة الهموم - بعض الأدوية مثل الأسبرين سولفاميد سبكسترول كل هذه العوامل الدموية أقل صلابة إضافة إلى هذه العوامل وتلك الأدوية تساعد على ضعف الأوعية الدموية.

تذكرى

الدهن الحيوانى مثل الزبد والسمن وصفار البيض واللحم والسمك والطيور غنى عادة بالكوليسترول وكان يعتقد قبل ذلك أن كوليسترول الدهون الحيوانية هو المسئول ع... ...ايد للشرايين.

علاج الاضطرابات الهضمية

يمكنك أن تتجنبى الاضطرابات الهضمية التى تتكرر كثيرا وتصبح مزعجة مع التقدم فى العمر والتى تكون نتيجة غذاء غير متكامل بالذات النقص فى الفيتامين (B) والبروتين إن النقص فى الفيتامين (B) يؤدى إلى نقص فى إنتاج الطاقة التى قد تؤدى إلى بطء أو توقف كامل لحركة المعدة والقناة الهضمية هذه الحركة الدورية ضرورية لعملية الهضم ولكى يتم امتزاج الغذاء مع العصارة المعوية وإنزيمات المعدة إمتزاجاً تاماً فيسهل إمتصاص الغشاء المعوى للغذاء تمهيدا لادراجه فى الدورة الدموية.

إعلمى جيدا..

أن الغذاء غير المهضوم جيدا والممتص بشكل سيىء بيئة ملائمة لنمو البيكتريا التى تجعل رائحة الفم كريهة والانتفاضات والغازات لذلك كل نقص كامل للبروتين يمكن أن يسبب سوء الهضم والإنزيمات الضرورية للهضم تتكون من بروتينات تحتوى على الأحماض الأمينية الأساسية.

خطر نقص البروتين



فى حالة نقص البروتين أو فى حالة خلل فى تركيب الحامض الأمينى لا يستطيع الجسم إنتاج كمية الإنزيمات الكافية بالإضافة إلى ضعف وارتخاء العضلات التى تغلف القناة الهضمية وتصبح كشريط مطاطى ولا تكمل الحركة الدورية للأمعاء مما يساعد على زيادة الكمية الغذائية غير المهضومة وبداخلها تتكاثر البكتريا.

مثلا يوجد شخص ذو عصارة معوية مركزة الحامض ولديه فرصة كبيرة للعيش سعيداً إذا استنتج أن افراز الحامض يصبح طبيعيا فى حالة تلقى الجسم كمية تامة من فيتامين (B) ولكى نعيش أصحاء نضع فى الواجهة الضرورة المطلقة

لحفظ الحامض الطبيعى للمعدة هذه الحموضة تمنع البكتريا الأكثر خطرا من اجتياح القناة الهضمية فلا تهدم أبداً هذا الخط الدفاعى الأول عن طريق شرب السوائل القلوية فالمعدة ذات الحامض هى الشرط الأساسى من أجل حياة طويلة وصحية.

إذا كانت معدتك تعانى من نقص فى الحموضة فاطلبى من الطبيب أن يعطيك مستحضر (preparation) وصفة حامض الهيدروكلوريك تأخذيه قبل الأكل وإذا كان الهضم طبيعيا فالوسيلة الأكثر تقبلا من أجل الحصول على الحامض المعوى الضرورى هى أن تبدأى فى تناول طبق السلاطة المشبعة بالليمون والزيت والملح مع القليل من البصل والثوم.



وهناك بعض الأشخاص الذين يعانون من زيادة فى إفراز الحمض حالة نادرة تسمى «زيادة الحموضة» فينصحون بالتوقف عن العلاج بكل أنواع المشروبات القلوية هذه الطريقة لا تعطيهم أى تحسن ولكن عليهم أن يغيروا من عاداتهم الغذائية بتناولهم غذاء غنيا بالبروتين محتويا على كمية من فيتامين (B) نصيحة أخرى من أجل هؤلاء الأشخاص متوترى الأعصاب (المدخنين) غالبا وعليهم أن يعرفوا ما يجب بدون عصبية وسرعة ولكن بهدوء وراحة.

وكثيرا ما تحدث إضطرابات معوية بسبب تناولنا الطعام بسرعة وعصبية وحيث نضع أنفسنا تحت ضغط قوى فى وقت تناولنا الوجبة.. فعندما نأكل بسرعة وإهمال نخاطر ببلع كمية كبيرة من الهواء فى الوقت نفسه الذى نبلع فيه الأكل مما يؤدى إلى زيادة حجم المعدة لأنه يحمل حرارة الجسم ويشكل حاجزا داخل المعدة ويحدث إنتفاخات وغازات مؤلمة.

وبالفعل يستحيل علينا أن نمضغ مضغا جيدا إذا كانت أسناننا بحالة غير

سليمة أو ناقصة فالأفضل فى هذه الحالة أكل الفواكه والخضروات المهروسة وأفضل من هذا هو أن نستخلص فقط العصير ونشربه أو نستعمله حساء بالكريم.

علينا ألا ننسى أن الطعام الذى يبلع بسرعة ولايمضغ جيدا يصل إلى المعدة فى صورة قطع كبيرة وهذا أيضا عن عمل إنزيمات المعدة ويتبعها وبامتصاص الطعام بهذه الصورة فإننا نصل إلى مزيد من الاضطرابات الهضمية.

والدواء الأكيد لكل الصعوبات التى نجلبها للمعدة هو أولاً نظام غذائى كامل ويلائم كل وجهات النظر.

ثانياً: نتحاشى ملء المعدة بالأكل الكثير دفعة واحدة وتناول وجبات غير دسمة ولكنها تحوى الكثير من الخميرة المعوية التى تستطيع المعدة أن تهضمها بسهولة.

وفى حالة الاضطرابات الحادة ننتبه إلى أن تكون هذه الوجبات الخفيفة غير محتوية على ألياف ولكن يجب أن تكون غنية بالبروتينات وبفيتامين (B) وننصح بالمشروبات اللبنية وبالحلوى المصنوعة من الحليب الطازج أو لبن البودرة.

إمساك مزمن

يقول الأطباء إن الإنسان الذى تعمل أمعاؤه بانتظام وبشكل طبيعى يعيش سعيداً، هذه الملاحظات المعمول بها قبل الميلاد تحتفظ اليوم بكل قيمتها فمنذ سنوات استطاع الأطباء معرفة العلاقة بين الصحة والكهولة من جهة وحالة القناة الهضمية من جهة ثانية.

الذين بلغوا سن المائة ويتمتعون بعملية هضم جيدة يستطيعون الوصول إلى ذلك بفضل العمل الصحيح للجهاز الهضمى.

إذا كنتِ من الذين يعانون من اضطرابات هضمية وإمساك مزمن فاتبعى بلا تأخير خطة غذائية كاملة ونفذيها بدقة فى اليوم وحتى نهاية حياتك، فالإمساك لا يوجد إلا عندما يقل إنتاج الطاقة فى جسمك تحت المستوى الطبيعى فتفقد عضلات الأمعاء الغليظة قوة الانقباض «تقلص» من أجل طرد الفضلات بصورة منظمة مما يؤدى إلى إمساك مزمن.

علاج الإمساك المزمن

تناولى يوميا كوب نخالة القمح الردة وملعقتين أو ثلاث ملاعق من محلول الخميرة البيرة وكثيرا من العسل الأسود وكوب من اللبن لتكون الفضلات متماسكة والعسل الأسود يجعلها لينة وكمية من هذا الغذاء المعجزة كافية مع أطباق الطعام لتمتزج فى النظام الغذائى اليومى وتعطى الشهية ومن أهم وظائف الأمعاء الغليظة أو القولون الغليظ هو إمساك المياه من أجل إعادة إمتصاصها ووضعها فى مجرى الدم ولذا فالغذاء المهضوم يظل وقتا طويلاً جداً فى القولون والفضلات تخسر احتوائها على الماء فتنشف وتصبح جافة والنتيجة هى الإمساك أو بلغة أخرى «البراز الجاف».

وقد برهن الدكتور «مارتن جامبرت» من نيويورك أن الإمساك المزمن فى الولايات المتحدة عادة وطنية سيئة يمكنها أن تحدث اضطرابات خطيرة بالجهاز الهضمى كله فكثير من الأشخاص الذين مازالوا شباباً يسعون دائما وراء الملينات هوس محزن سببه الدعاية الذكية للمنتجين من جهة وغذاء سىء من جهة أخرى.

هناك أمهات يساورهن القلق على صحة أولادهن فيعطينهم ملينات حتى الأطفال الرضع بهذه الشروط يجب ألا نتعجب لرؤية عدد متزايد دائماً للبالغين الذين يتعذبون من آلام الأمعاء..

إحذرى هذا العلاج..

الطريقة الأكثر خطراً لعلاج الإمساك المزمن يكون بتناول الزيوت المعدنية أو تناول مواد تحتويها.

فجسم الإنسان لا يمكن له أن يمتص الزيوت المعدنية التى تمتص بدورها الڤيتامينات الذائبة فى الدهون بسرعة وتلفظها خارج الجسم مع المواد البرازية بعد عدة تحولات.

ملين مفيد جدا

الملين الوحيد هو مزيج من الأعشاب من أجل محاربة إمساك عارض وأيضا من أجل مساعدة كبار السن الذين يكون جهازهم الهضمى متعبا وتتكون هذه الوصفة من اللكتوز ممزوجاً بكوب من اللبن إأو الحليب ثلاث مرات فى اليوم الخصيصة الملينة للسكر اللبنى تأتى من أن عمل الميكروب الموجود فى الأمعاء الغليظة يحول حبوب السكر اللبنى إلى غاز يساعد على تليين البراز.

ونستطيع أخذ حبوب «خلاصة الصفراء» عند كل وجبة هذه الحبوب لا تؤذى بشرط ألا تحوى مسهلاً قويا وعند شرائها تأكدى جيدا من المكتوب عليها فى أنها لا تحوى (الكريوليك إفتالين) ومن المفيد الإشارة إلى أن كل الملينات تقريبا تهيج جوانب الأمعاء فيجب عدم التعود على أخذ هذا «الدواء» دائماً.

وبعض الحالات الخاصة تستدعى غسيلا باشراف الطبيب بشرط عدم الاسراف فى ذلك لأن الغسيل المتتالى يؤدى إلى نتائج خطيرة تعود إلى تحريض العضلات على الامتداد السريع حتى تصبح كشريط مطاطى ما تلبث إلا أن ترتخى فى نهاية الأمر وهذا يؤدى إلى هدم القوة العضلية.

ومن أخطار الإمساك المزمن «البواسير» وهو الجرح الناجم عن بروز الجوانب المعوية وأفضل وقاية من هذا المرض هو النظام الغذائى الكامل حيث يبقى البراز لينا فيختفى الإمساك المزمن ويختفى معه الضعف العضلى.

هشاشة العظام

للحفاظ على عظام قوية يجب أن يكون نظامك الغذائى متوازنا ويتضمن كمية كافية من الكالسيوم والفوسفور لأن الدم لايمتص هذين المعدنين بسهولة فيبقيان فى العظام إلا إذا الجسم حصل فى الوقت نفسه على كمية من فيتامين (D) وبما أن هذا الفيتامين لا يوجد إلا فى الغذاء فإننا ننصح بتناول زيت كبد السمك المرة بانتظام.

إن الجذر الغضروفى للعظام يتكون أساساً من البروتين لأنه يتفتت إذا لم يحصل الجسم على ما يحتاج إليه من البروتين وكل أنواع الأحماض الأمينية التى تكون العظام التى تبط مع بعضها بواسطة مادة مطاطية هى الكولاجين. التى تتعلق صلابتها وليونتها بحصولها الكافى من فيتامين C.

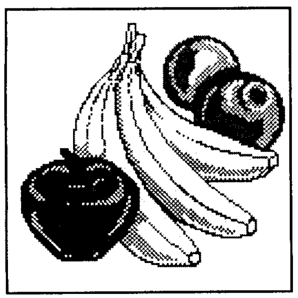
داء المفاصل

يجب التمييز بين التهاب المفاصل الناتج عن مرض آخر من جهة والتهاب المفاصل المزمن من جهة أخرى وشكل العدوى التى يمكن أن تؤدى إلى إعاقة خطيرة سببها عدة عوامل يجب تحديد مكان العدوى الذى يمكن أن يكون من الاسنان أو اللوزتين أو الأوردة الحلقية أو أى مكان آخر وبعد ذلك يجب أن ينظف المكان المحدد تنظيفا كاملاً قبل أن يبدأ المريض فى الشفاء والغذاء الجيد يلعب دوراً هاما فى هذا المجال وحديثا ظهر علاج جديد للذين يعانون من إلتهاب المفاصل بفضل إكتشاف طبيبين أمريكيين هما دكتور بانر ودكتور هنز فقد لاحظ هذان الطبيبان أن الحقن ببعض الهرمونات المأخوذة من الغدة الكظرية تعطى لبعض المرضى راحة سريعة وفعالة ولكن هذا الحقن لم يحقق النتائج المرجوة.

وفى آخر قائمة الاكتشافات هو العلاج بالكوريتزون الذى أعطى نتائج ممتازة فى علاج مفاصل الروماتيزم.

ولكى لا يتمكن منا هذا الداء.. علينا تناول كمية كافية من فيتامين C مثلا حبة من ١٠٠ ملجم بعد كل وجبة. قطعة لحم خالية من الدهن وقطعة من الجبنة ولتر من اللبن حتى يستطيع الجسم إنتاج كمية مضادة للسموم التى تفرزها الدورة الدموية.

عدم تناول إلا الخبز الأسمر وعدم الإفراط فى الفواكه والخضروات ولا ننسى أهمية الكالسيوم.



كذلك من أهم الفيتامينات التى تساعد فى عدم اضطرابات للدورة الشهرية فيتامين (B) وهذا الفيتامين موجود فى خميرة البيرة والعسل الأسود وكذلك تختفى أعراض كثيرة بتناول الأطعمة التى تحتوى على فيتامين E ويوجد فى الخبز الأسمر والحبوب والزيوت النباتية.

وفى كثير من الأحيان يحدث حالة ضعف عام فى سن اليأس ينتج من غذاء مزمن غير كامل لأن الدورة الشهرية تسبب خسارة كبيرة فى الحديد والمعدن لا يمكن تعويضها. ولأن العسل الأسود ودقيق القمح والكبد هى المصادر الأساسية لهذه المواد لذلك من الأفضل إضافتها إلى وجبات الطعام بتناولها مرة أو مرتين فى الأسبوع ويمكن بذلك أن تعود المرأة فى سن اليأس عن طريق التعويض بالأغذية أن تتماثل لحالة الشفاء.

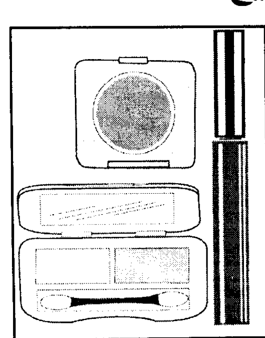
والقدر الكافى من البروتين هام جدا من أجل السماح للجسم أن يتخطى الضعف الناتج عن سن اليأس وبالتقوية العامة بهدف الوصول باستمرار إلى صحة متوازنة وأكثر استمرارا.

ولذلك فاللبن والبيض واللحمة ودقيق القمح وخميرة البيرة هى أفضل مصادر البروتين ويجب أن توضع فى قائمة طعامك.

خدعة مرغوبة

أراد أحد الرجال أن يفهم زوجته بطريقة غير مباشرة أن جسمها امتلأ كثيرا عن أيام الزواج ولم يشأ أن يجرح مشاعرها فأهدى لها فستاناً رائعاً ولكن مقاسه يناسبها يوم أن تزوجت.. طبعا الفستان أعجب الزوجة ولكنه بقى على شماعته ولكن الزوجة شعرت بالهدف الذى أراد أن يوصله زوجها لها.. فحزنت ولكنها لم تستسلم للحزن وبالارادة والعزم استطاعت الزوجة أن تعود إلى قوامها الرشيق يوم أن وقع زوجها فى غرامها منذ سنين مضت وتحدت كل العقبات لترتدى له الثوب يوم عيد زواجها.

بإرادتك.. جمالك لن يضيع..



عزيزتى حواء.. سيدتى نصف الدنيا. أعلم أن الجمال بالنسبة لك هدف وغاية وبداية ونهاية. وحذار أن تعتقدى أن الجمال عرش من الممكن أن يفقد فى أى لحظة..

إن الجمال لا يهرب منك أنت التى تهربين منه تتبهى.. أنت ظللت طوال حياتك تلهثين.

- من أجل الالتحاق بكلية مرموقة.
- الالتحاق بوظيفة محترمة
- زوج مثالى يحقق لك الرفاهية والسعادة.
- أطفال يحققون لك الاستقرار والأمومة..
- تعيدين الكرة مرة أخرى..

كل الحياة بالنسبة لك ركض.. بلا توقف لم تسألى نفسك فى يوم..

متى أذهب للطبيب لأعمل فحص دورى على صحتى؟

متى أتوقف عن الركض وأذهب فى نزهة خلوية؟

كيف استعيد نضارة بشرتى التى تنزوى يوماً بعد يوم.. جسدك ترهل. وجهك متجعد.. ثم دمعة تتوقف فى مقلتك باحثة عن الجمال الضائع.

وأنا فى هذا الفصل أسدى إليك بعض النصائح التى استخلصتها من قراءاتى المستمرة فى كتب الجمال والصحة وعرفت من خلالها أن المرأة تستطيع أن تحتفظ بكل جزء من جمالها لآخر لحظة من عمرها بلا شيخوخة.

الإجهاد.. إحذريه

الإجهاد.. التعب بلا توقف.. عدم الملائمة فى الغذاء المناسب كل ذلك يقفز على الوجه فى صورة إرهاق عيون مغلقة فم مرهق بشرة تحتاج إلى النوم.

س..

سيدة عمرها ٣٠ سنة تشكو أنها عصبية - خاملة لا تستطيع أن تؤدى واجباتها المنزلية - سريعة الانفعال والغضب وسريعا ما تجرح شعور زوجها - وتشعر بتعب دائم -

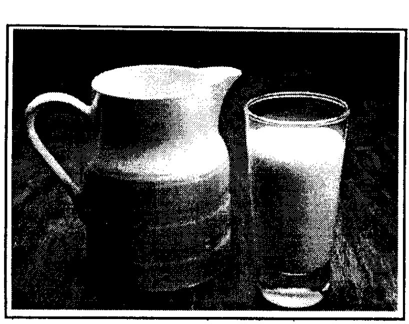
والطبيب يقول عن هذه المشكلة..

التعب عدو خطر وحاجز يجب إزالته نهائيا.. ولو كانت هذه السيدة تتناول أغذية طبيعية مثل الخبز الأسمر والسكر غير المكرر ما تعرضت لمثل هذه الأعراض فالأشخاص المرهقون دائماً هم الذين يأكلون فقط خبز أبيض وأغذية مكررة.. وقد وجد أن العناصر الفاقدة للنسيج الحيوى خسرت فيتامين (B) الضرورى للإنتاج غير المنقطع للطاقة خلال الطبخ المطول أو التكرير ولا يمكن القضاء على التعب إلا إذا كان الجسم مكتفيا بشكل متواصل بفيتامين (B) هذا الفيتامين يسمح للجسم بتحرير الطاقة الموجودة فى الأطعمة وبدونه تبقى راكدة غير مستعملة..

وإذا أرادت أى إمرأة زيادة حيويتها مهما يكن عمرها فلتعمل على أن تكون أطعمتها غنية جدا بفيتامين (B) عليها أن تتناول كل يوم ثلاث ملاعق كبيرة أو أربع من خميرة البيرة على شكل بودرة تضعها مع الحليب أو فى عصير الفواكه أو الخضار

سبب آخر قد تعانى منه هذه السيدة وهو النقص المفاجىء للسكر فى الدم هذا النقص يعود إلى نقص فى تناول الطعام أو قد تكون من تلك النسوة التى تمضى وقتها بعد الظهر فى الركض وراء المشتريات.

وإلى الجميع هذه الوصفة..



لحم - خالى من الدهن - خضار مطبوخة قليلا - سلطة نيئة وحليب ولبن وبيض وجبنة وفواكه.. كذلك نجد الخل - ودقيق القمح - والعسل الأسود كما نجد زجاجات من زيت كبد سمك المرة - ڤيتامين (A) و(D) حامض الاسكوربيك ڤيتامين (C) والكالسيوم والأملاح المعدنية واليود.

أنصار التغذية الوافية اتبعوا عادة الأكل كما يجب أثناء الوجبات وبين الوجبات يأكلون بعض الفواكه أو البسكويت مع الجبنة ويشربون اللبن أو عصير الفواكه لتعويض ما يفقده الجسم ويجلب التوتر العصبى.

إذاً روشتة شباب للمرأة تتلخص فى..

(١) غذاء متوازن.. بدون توتر - إرهاق - تعب.

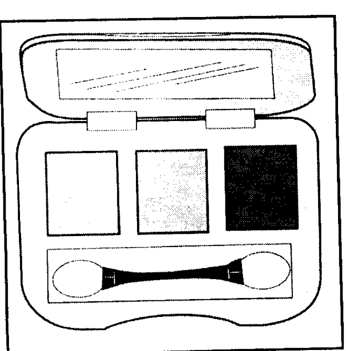
(٢) الاسترخاء.

وهذا الاسترخاء يجعل قسمات وجهك بلا تشنج قسماتك هادئة مهما يكن عمرك، والاسترخاء يخدم الجسم جيداً مهما يكن عمرك فالمرأة التى تتمتع بالسحر والجمال ليست الطبيعة وحدها هى التى أعطتهم الجمال فالمرأة الجميلة متوازنة - صحيحة - طبيعية - ناضجة لا تقلق - لا تتوتر - لا تنفعل..

فن الاسترخاء

تمددى.. نصيحة يجب أن تتبعها المرأة وسوف تصل إلى نتيجة مرضية - اجعلى لديك رغبة صادقة واتركى نفسك على سجيتها وعندئذ سوف تشعرين بأن عضلاتك استرخت بالغريزة وقد نلاحظ أن هناك شباباً يعملون ليلة كاملة بلا تعب.. وإذا تساءلنا عن سر ذلك فالإجابة تكون أن الإنسان مسترخ دائماً حتى عمر معين من غير أن يلاحظ ذلك.

كلمى مرآتك



تفحصى وجهك فى المرآة ثم حاولى أن ترخى عضلاته تكلمى معه قولى له.. استرخ.. اتركِ نفسك على سجيتها ثم تمددى قليلا.. تابعى هذا الأمر لمدة دقيقة أو دقيقتين.. إغلقى عينيك بهدوء كأنك فى حلم اطلبى من كل أجزاء جسمك بأن تسترخى من الجبهة إلى العينين إلى الشفتين.. ضعى بهدوء راحتى يديك على العينين - ضعى كوعيك على ركبتيك.. لا تفكرى بشىء - تنفسى عميقا خلال دقيقة أو دقيقتين - حافظى على وضع يديك على عينيكِ - استرخى استرخاء كاملاً اطلبى من فمك أن يكف عن الحديث واسترخى.

انظرى من جديد فى المرآة سوف تجدى.. شباب وجهك يتجدد.. عيناك تظهران أكثر إشراقا هذا كله قد حدث أثناء بضع دقائق تمددت فيها.

هناك عدة طرق من أجل الاسترخاء

١ - خشبة الراحة والاستراحة

الطريقة المثالية والأكثر فعالية من أجل الحصول على استرخاء كامل لكل الجسم هى ما يسمى بـ «خشبة الراحة» وتكون بالانحناءة بطريقة وضع الرأس

أكثر انخفاضاً من القدمين، ومن أجل ممارستها فإن بوسع الأشخاص ذوى القامات القصيرة أو المتوسطة التمدد مثلا على خشبة المكواة العادية حيث طرف منها يرتكز إلى الأرض بينما يرتكز الآخر على كرسى منخفض أو منضدة منخفضة ولكن أغلب خشبات الكى قصيرة ولا تفى بشكل كاف لهذا الغرض ولذلك يفضل الحصول على خشبة قوية عرضها نصف متر تقريبا وطولها يتجاوز قليلا المتمدد عليها ففى الوضع المنحنى يتمدد العمود الفقرى ينتصب الظهر تلقائيا العضلات التى هى لشكل تلقائى ممددة قليلا أو كثيرا .. تسترخى تماماً وتتحرر القدمان، والفخذان من ثقليهما العاديين ومن مؤثرات الخطوة ويصبح لديها الاستطاعة فى التخلص من بعض الدم المتجمد الذى استطاع التجمع فى الأوردة أو الأنسجة وهكذا تخف أخطار التورمات فى أعضاء الأوردة الدموية المثقلة. خذى هذا الوضع المنحنى مرتين فى اليوم خلال خمسة عشر دقيقة فى أية لحظة تشائين عند الاستيقاظ وعند النوم (وهذا هو الأفضل) أو عندما تدخلين إلى البيت متعبة من يوم عمل طويل.

جمال الجلد

جمال الجلد يمكن أن تحتفظ بشبابه وبحيويته طويلا ولكن هذا يتطلب العناية به وحمايته من تقلبات الطقس وكذلك تغذيته، والجلد الجميل الشاب هو حلم كل فتاة لكن حلم ليس فى متناول الكثيرات منهن والجلد هو عضو اللمس بالنسبة للإنسان كما عن طريقه يتسنى للجسم أن يخرج افرازاته من دهون وعرق وأن يتنفس أيضا ويتكون الجلد من طبقات ثلاث:

١ - طبقة البشرة الداخلية.

٢ - طبقة البشرة.

٣ - طبقة الأدمة.

ويتنوع الجلد بتنوع مواضعه بالنسبة للإنسان فهناك جلد الوجه وجلد الديكولتيه وجلد الظهر وجلد الساقين ويختلف نسيج كل نوع من تلك الأنواع عن الآخر ويتكون الجلد تبعا لمناطق الجسم وتبعا للسمات الفردية وللسن وللظروف المناخية وأيضا تبعا للحالة العامة للجسم.

والجلد المثالى هو جلد العذراوات حيث النعومة والليونة واللون الوردى.

وبسبب التعديلات التى تطرأ على طبقة «الأدمة» يحل بتركيب الجلد وبوظائفه الوهن ويختلف نسيج الجلد بالنسبة لمنطقة تواجده وتختلف تبعا لذلك مسمياته فهو الجلد العادى: ويمتاز بالمرونة والصحة وهو نادر الوجود الجلد الجاف: وهو أملس ظاهريا كثير التحبب الجلد الدهنى.. سميك لامع ظاهر التحبب.

الجلد المركب (المزيج) وتكون الأجزاء الدهنية منه فى المنطقة الوسطى من الوجه: الأنف، الذقن بين الحاجبين ويكون الجزء الجاف من على الأجزاء الجانبية حول الخدين والفم والفك السفلى.

الجلد الحساس.. وقد يكون دهنياً أيضا ويكون الجلد حساساً نتيجة تأثير بعض الظروف أو بعض المواد.

فقد الجلد لمياهه

هى مشكلة أساسية من مشاكل الجلد فالمتفق عليه أن الجلد يحتوى على احتياطى طبيعى من المياه اللازمة لتسهيل وظائفه المتعددة ولظروف معينة تقل نسبة المياه فى الجلد. الأمر الذى يستلزم معه الاسراع باستعمال المستحضرات الطبية المرطبة للجلد.

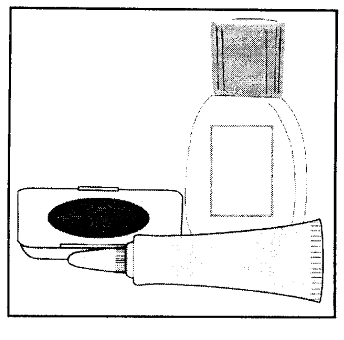
- العوامل ذات التأثير السىء على الجلد.
- الهواء المكيف شديد الجفاف.
- الهواء الطلق دون حماية للجلد.

الكحول حيث تتغير درجة الحرارة بعد الوجبة مما يؤثر على الجلد.

- تعاقب الفصول وتغيرها خاصة عند حدوث تفاوت كبير فى الطقس كأن ينتقل الفرد من صقيع أوروبا إلى حرارة افريقيا.

- عدم الاهتمام بنظافة الجلد ونسبة إلى أهمية الاستحمام مرة فى اليوم على الأقل ويفضل استعمال الصابون الدهنى والكريمات المطلقة والمعتمدة طبيا.

المكياج ولون البشرة
البشرة الشاحبة



لتكن يدك فى منتهى الحساسية عندما تضعين الماكياج على البشرة الشاحبة واختارى ألواناً فاتحة قدر الإمكان اجعلى الانتباه مركزاً على العينين بقلم الكحل والماسكرا لكن ابتعدى عن الظلال الكثيفة سوف تناسبك ظلال الرمادى الفاتح والأزرق المدخن. استخدمى كريم اساس نصف شفاف ضارب إلى اللون الخوخى وغطيه بطبقة خفيفة من البودرة وسيعطيك جمال البشرة الإنجليزية الموردة.

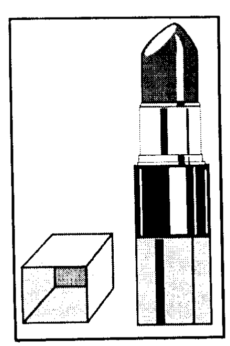
ضعى أحمر خدود بلون زهر للتركيز على عظام وجنتيك ولماع شفاف شاحب وستناسبك لمسات من الفضى والذهبى للمساء.

إن بشرتك سريعة التأثر وعليكِ حمايتها بحرص من الأجواء الرديئة لا تعرضى بشرتك للشمس إن استطعت بل حافظى عليها بكريم واقى من الشمس إذا أردت التمتع بنظرة مشرقة استخدمى جيل برونزى ليعطيك أثراً لطيفا.

البشرة الشقراء

المرطب جداً لكِ لأن هذه البشرة غالباً ما تميل إلى الجفاف وستؤثر عليها الشمس بشدة. لذا احفظيها من الشمس وتوقعى ظهور النمش خاصة على الأنف والخدود - اختارى أساس خفيف وألوان رمادية للعينين. إذا استخدمت المكياج بخفة فستناسبك كل الألوان.

من البشرة المتوسطة وحتى السمراء الخمرية



إذا أردت التمتع بألوان أكثر دفئا فاستخدمى لون شفاه مرجانى أو أسمر مصفر مع رتوش برونز أو بألوان الحصاد ثم ضعى الكحل حول عينيك. اللون البنفسجى يعطى للبشرة لمسة من الشحوب.

إن إتساع العينين يعطى البشرة جمالاً ورونقا. وتجنبى اللون الأحمر للشفاه والألوان الفاتحة لمكياج العيون فهى أفضل للشقراوات.

البشرة الداكنة

لتحصلى على بشرة ناضرة استخدمى چيل برونزى لكن احذرى إذا كانت بشرتك مبقعة فعليك استخدام الألوان الدافئة أيضا كلون العنبر الذهبى، النحاسى الأرجوانى والخمرى فكلها تلائمك. إذا كانت شفتاكِ غير ممتلئة بالقدر اللازم يمكنك استخدام ألوان زهور الفاكهة الساطعة أو مشتقات الأحمر المتوهج لكن الشفاه الممتلئة تبدو أفضل باللون الطبيعى أو دون ألوان على الإطلاق وليكن التركيز على العيون.

البشرة السوداء

تميل البشرة السوداء إلى النوع الدهنى لكنها تعرضت للجو البارد أصبحت جافة إذا كانت بشرتك بحالة جيدة فكل ما تحتاجين مرطبا أو چيل برونزى لتبدو بشرتك متألقة ونضرة أما البشرة المبقعة فتحتاج إلى أساس خفيف وذوقك هنا مهم جداً وكما أن أفضل مميزات البشرة السوداء لمعانها فآخر ما تحتاجين فعله

سد المسامات ليبدو وجهك وكأنك ترتدين قناعاً. هناك مستحضرات خاصة للبشرة السوداء وستناسبك أكثر الألوان القاتمة.

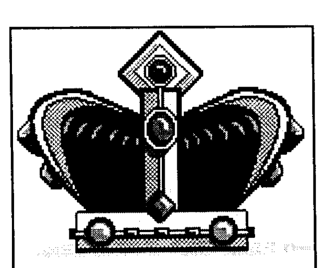
جربى رتوش الوردى الفاتح الممتزج جيداً بالأساس وستعزز الألوان اللؤلؤية لون بشرتك وهى الألوان المثالية لعينيك أيضا. حاولى استخدام الذهبى والأرجوانى والخمرى القاتم والوردى المحمر.

ركزى على إشراق ولمعان الألوان الفاتحة على عينيك واستخدمى عدة طبقات من الماسكرا.

دعى كل طبقة تجف قبل إضافة الطبقة التالية وفى المساء ستكون النظرات البراقة رائعة على بشرتك السوداء.

يمكنك استخدام الأخضر الحيوى والأزرق على عينيك ويكن لشفتيك أن تكونا متألقتين. ابتعدى عن الألوان الكئيبة للبشرة الفاتحة.

الشعر الأحمر



يتلازم الشعر الأحمر غالباً مع ظهور النمش وذلك نتيجة امتلاك الشعر الأحمر لكمية أقل من القتامة (المادة الصبغية) وظهور البقع البنية على الجلد سيتأثر جلدك بالشمس بسهولة لذا حافظى على حمايته دائما بواقى للشمس فهو يقلل من ظهور النمش (وهى تختفى فى الشتاء لكن بعض الناس يجدون النمش جذابا لأنها توحى بالصحة، إن الجل البرونزى يعطى بشرتك لمعان حيوى قد ترغبين باستخدام أساس تغطية خفيف لمنظر أكثر جاذبية فى المساء الألوان الطبيعية لكِ هى مشتقات الأسمر المصفر تجنبى الأزرق والفضى والوردى الفاتح لكن الأخضر الزيتونى سيناسب عينيكِ إذا أردتِ التغيير أما على شفتيك فجربى لون الأرجوان الداكن

البشرة الشرقية

إذا كانت بشرتك شاحبة فهى كريمية اللون تميل البشرة الأكثر قتامة إلى اللون الأسمر وستحتاجين لأساس خفيف ويمكن أن يكون إما وردى أو أسمر يمكنك التركيز على عينيك اللوزيتين بقلم تخطيط للعيون أسود خفيف واستخدام الألوان الغريبة على العيون والشفاه مثل الوردى (السكلما) والأزرق الفاتح والذهبى أو ضعى الكحل حول العيون واستخدمى ظل بلون أرجوانى ضارب للرمادى وأخضر بحرى.

لتحصلى على نظرة واثقة وغامضة استخدمى أحمر خدود بلون العنبر وأحمر شفاه بنى دافىء مع لمعان شديد.

تمتلك النساء الشرقيات عادة عيون صغيرة وستوضح الطبقة الكثيفة من الماسكرا صغر عيناك عليك بتحديد شكل العيون أكثر من التركيز على الأهداب.

ألف قناع وقناع..

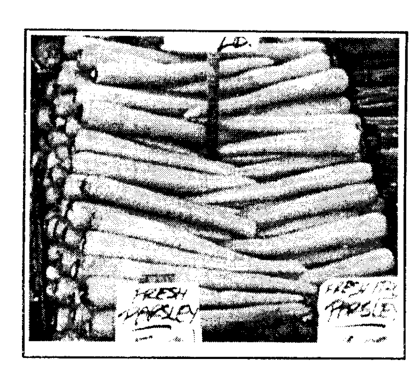
أقنعة عديدة أعدت خصيصاً لأغراض التجميل حيث أنها تغذى الجلد وتشده وتكسبه الليونة والنضارة وهى تعمل مرة واحدة أسبوعياً.

ويجب تنظيف الجلد قبل وضع القناع ويفضل أن يكون الجلد دافئا لذلك يفضل عمل الأقنعة بعد عمل حمام بخار للوجه كما يجب تجنب وضع القناع بالقرب من العينين وفتحة الفم وبالنسبة للبشرة الجافة والحساسة يجب ألا تزيد مدة عمل القناع عن ١٠ دقائق.

أما بالنسبة للبشرة الدهنية فتكون مدة القناع ١٥ دقيقة

قناع لكل أنواع البشرة

قناع الجزر:



يحتوى الجزر على كمية وفيرة من فيتامين (أ) المغذى لبشرة وهو مفيد خاصة للبشرة الحساسة.

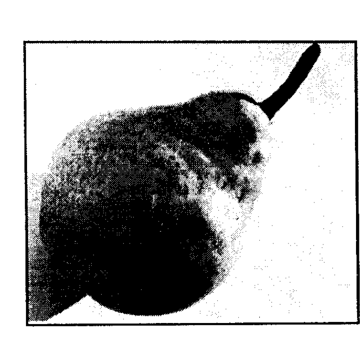
المكونات: $\frac{1}{2}$ جزرة واحدة متوسطة الحجم + $\frac{1}{4}$ ملعقة عسل نحل.

الطريقة

يقطع الجزر إلى شرائح ويعصر ويصفى، يضاف عصير الجزر إلى العسل ويخلط الاثنان جيدا.

الاستعمال يدهن الخليط على الجلد ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ ـ ١٥ دقيقة.

قناع الكمثرى



وهو من أفضل الأقنعة للبشرة الجافة.

المكونات: $\frac{1}{4}$ ثمرة كمثرى + بياض بيض واحدة + $\frac{1}{4}$ ملعقة عسل نحل.

الطريقة

تهرس الكمثرى جيدا ثم تضاف لخليط العسل صفار البيض

الاستعمال: يدهن الخليط على البشرة ثم يشطف بعد ١٥ دقيقة.

قناع البطاطس:

وهو يناسب البشرة الجافة على وجه الخصوص

المكونات: ملعقة كبيرة من البطاطس المبشورة + $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة من الجبن الأبيض.

الطريقة: يخلط الاثنان معاً.

الاستعمال: يوضع الخليط على البشرة ويترك لمدة ١٥ دقيقة حتى يجف ثم يشطف بالماء الفاتر.

قناع الطماطم

وهو يناسب البشرة الدهنية.

المكونات: ثمرة طماطم + $\frac{1}{2}$ قشرة ليمونة + قليل من عصير الليمون.

الاستعمال: يوضع الخليط على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف الوجه بالماء الدافىء.

قناع الخميرة والڤيتامينات

هذا القناع من أفضل الأقنعة المغذية للبشرة والمقاومة للتجاعيد والمكسبة للحيوية.

المكونات: ملعقة من الخميرة البيرة + ٢ كبسولة ڤيتامين (هـ) + كبسولة ڤيتامين (د) + ١ كبسولة ڤيتامين (أ).

الطريقة: أفرغى محتويات كل كبسولة بعد عمل ثقب بها بواسطة دبوس ثم اخلطى المحتويات مع خميرة البيرة.

الاستعمال: ضعى الخليط على البشرة واتركيه لمدة ٣٠ دقيقة ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

قناع خميرة البيرة:

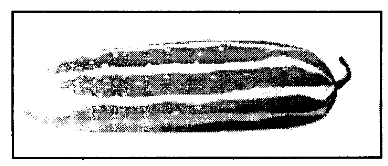
(خاص بالبشرة الدهنية)

المكونات: ملعقة صغيرة من خميرة البيرة + ٢ ملعقة كبيرة زبادى.

الطريقة: تضاف خميرة البيرة إلى الزبادى ويخلطان جيدا.

الاستعمال: يعمل قناع للوجه من الخليط ثم يشطف بالماء الدافىء بعد ٢٠ دقيقة ويبلل الوجه بالماء البارد.

قناع الخيار



للوجه الشاحب والبشرة المجهدة

المكونات: ١/٢ فنجان من الخيار المبشور + بياض بيضة + ٢ ملعقة صغيرة من بودرة اللبن.

الطريقة: تخلط المكونات وتضرب جيدا لصنع عجينة رقيقة.

الاستعمال: يدهن الوجه بالعجينة ثم يشطف بالماء الدافىء بعد ٢٠ دقيقة ويعاد الشطف بالماء البارد ويجفف.

قناع البيض

المكونات: بيضة واحدة + عصير ليمون أو عسل نحل.

الطريقة: تضرب البيضة النيئة جيدا وتخلط مع ملعقة صغيرة من العسل (للبشرة الجافة) أو ملعقة صغيرة من عصير الليمون (للبشرة الدهنية)

الاستعمال: يوضع الخليط على البشرة ثم يشطف بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر.

قناع لموسم الشتاء:

هذا القناع يناسب البشرة التى تتعرض للجفاف فى برد الشتاء.

المكونات: ملعقة صغيرة خميرة البيرة + ٢ ملعقة صغيرة ماء مقطر.

الطريقة: لصنع خليط فى الماء وخميرة البيرة.

الاستعمال: يوضع الخليط على البشرة ثم يزال عنها بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر.

قناع البقدونس

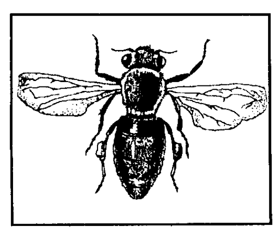
للبشرة التى تجمع بين الدهنية والخاصة

المكونات: مجموعة من أوراق البقدونس + ملعقة كبيرة عسل.

الطريقة: تفرم أوراق البقدونس لاستخراج العصارة منها ويضاف العصير الناتج إلى العسل ويخلط به جيدا.

الاستعمال: يوضع الخليط على مختلف أنحاء البشرة ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء البارد.

قناع العسل والبيض



يعزل صفار البيض عن بياضه ويوضع فى الخلاط تحت سرعة بطيئة ثم يضاف له زيت السمسم والعسل وبياض البيض ويستمر الخلط تحت سرعة بطيئة ثم يضاف له زيت السمسم والعسل وبياض البيض ويستمر الخلط.

الاستعمال: يدهن الوجه بالخليط الناتج ثم يشطف بعد ٢٠ دقيقة.

يظهر أثر القناع الحسن بمجرد إزالته عن الوجه.

قناع النشا

لقفل مسام الجلد الواضحة وإضافة البريق لبشرة الخدين.

المكونات: ١ ملعقة كبيرة من الدقيق (القمح + الذرة) + ماء دافىء.

الاستعمال: يعمل قناع للوجه من الخليط ثم يشطف بعد ١٠ دقائق.

قناع العسل والشعير

المكونات ١/٢ ملعقة كبيرة عسل نحل + ١/٢ ملعقة كبيرة مطحون شعير + بياض بيضة واحدة.

الطريقة: يخلط الشعير مع العسل جيدا ثم يضاف لبياض البيض لصنع عجينة.

الاستعمال: توضع العجينة على مختلف أنحاء البشرة وتترك لتجف لمدة ١٠ دقائق ثم يشطف الوجه بالماء الدافىء ثم يشطف بالماء البارد (المثلج) ويجفف.

قناع لجميع الأغراض

المكونات: ١ ملعقة صغيرة من الجبن الأبيض + ملعقة صغيرة عصير ليمون + ملعقة صغيرة جزر + ملعقة صغيرة چيلاتين (مذاب فى الماء) + ٢ ملعقة صغيرة خميرة البيرة + $^{1}/_{2}$ ملعقة صغيرة مطحون شعير + $^{1}/_{2}$ ملعقة صغيرة زيت زيتون (للبشرة الجافة فقط)

الطريقة: تضاف المكونات لبعضها وتخلط جيدا.

الاستعمال: يوضع الخليط على الوجه والعنق ثم يشطف بالماء البارد بعد ١٥ دقيقة.

قناع الموز واللبن

لمقاومة التجاعيد ولمرونة الجلد

المكونات: موزة واحدة + ٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة لبن.

الطريقة: تهرس ثمرة الموز ويخلط معها اللبن لصنع عجينة.

الاستعمال: يوزع الخليط على مختلف أنحاء البشرة ثم يزال بعد دقيقة بالماء الفاتر.

قناع زيت الزيتون

لعلاج عيوب البشرة عامة

المكونات: $^{1}/_{2}$ ملعقة صغيرة زيت زيتون + $^{1}/_{4}$ ملعقة صغيرة عصير ليمون.

الطريقة: يخلط الاثنان جيدا.

الاستعمال: يدهن الوجه بالخليط ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٥ دقيقة.

قناع النعناع

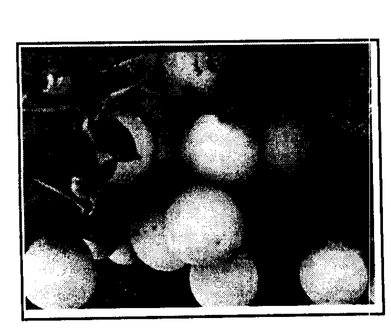
(لعلاج كل أنواع البشرة)

المكونات: مجموعة من أوراق النعناع + ملعقة صغيرة ماء ورد.

الطريقة: تفرم أوراق النعناع ويصنع منها عجينة من ماء الورد.

الاستعمال: توضع العجينة على الوجه فى المساء وتترك لصباح اليوم التالى أو يكفى وضعها على الوجه مدة ساعتين ثم يشطف الوجه بالماء العادى.

قناع اللوز



المكونات: ٤ حبات لوز + ٢ ملعقة كبيرة لبن + ملعقة كبيرة عصير برتقال + ١ كبسولة فيتامين (أ).

الطريقة: تغمس حبات اللوز فى الماء ثم تطحن مع اللبن ويضاف لها عصير البرتقال. تفرغ محتويات الكبسولة وتضاف لباقى المكونات.

الاستعمال: يوضع الخليط على مختلف أنحاء البشرة مع التركيز على مواضع التشوهات ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر.

أقنعة من الزبادى:

الزبادى من أفضل المواد المنظفة والملينة للجلد ويمكن استخدامه كأساس للعديد من الأقنعة كما يلى:

قناع الزبادى

الزبادى من أفضل المواد المنظمة والملينة للجلد ويمكن استخدامه كأساس للعديد من الأقنعة كما يلى:

- قناع الزبادى مع الطماطم (يزال القشر ويستخدم اللب) يعمل كقابض

للبشرة لذلك يفيد فى علاج مشكلة إتساع مسام الجلد.

قناع مع الخيار المهروس ويستخدم لصفاء البشرة وتقوية عضلات الوجه.

قناع الزبادى مع البقدونس.. وهو من أفضل الأقنعة للبشرة المزدوجة (التى تجمع بين البشرة الدهنية والجافة)

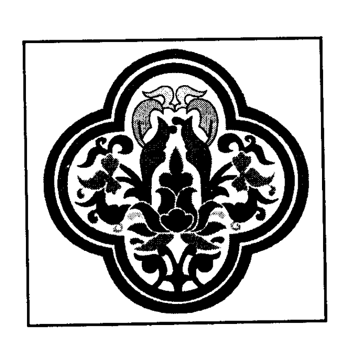
قناع الزبادى مع بياض البيض لتطرية الجلد.

(يجب إزالة كل الأقنعة المكونة من الزبادى بالماء الدافىء ثم يبلل الوجه بالماء البارد.

أقنعة خاصة للبشرة الدهنية:

المكونات: ملعقة صغيرة عصير خيار + ١/٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون + ٣ نقط ماء ورد.

تخلط المكونات الثلاثة جيدا مع بعضها ويوضع الخليط على بشرة الوجه لمدة ١٥ دقيقة ويشطف الوجه بعدها بالماء العادى.



تعرفى على عيوب بشرتك

حب الشباب

هل حب الشباب مرض جلدى؟

حب الصبا أو حب الشباب مرض جلدى كثير الأشكال متعدد الأنواع ينتشر بين الفتيان والفتيات عادة فى دور المراهقة وهذا ما يلقى الضوء على نشأته بصورة عامة وينتج حب الشباب عن إلتهاب يختلف الشدة يصيب الغدة الدهنية الجلدية أو الأجربة الشعرية ويصيب الوجه لتعرض بشرته للمؤثرات الخارجية وقد ينتشر عند بعضهم فيتناول جلد الرقبة أو الصدر أو الظهر.

وتمر هذه الحبوب بأدوار متعاقبة مختلفة المنظر واللون فتبدو بادىء ذى بدء بشكل اندفاعات جلدية صغيرة حمراء ولا تلبث أن تكبر وتعدو لها قاعدة صلبة تختلف حجمها بين مريض وآخر حسب بنيانه الجسمى ثم يصبح الجلد رقيقا فى وسط هذه الحبة وتظهر فيه نقطة بيضاء أو سوداء تنفجر لدى مسها أو عصرها ليخرج منها صديد أو دهن متجمد تسمية العامة «دور الجلد أو لامابة يدع مكانه فوهة صغيرة مستقبلية الجراثيم والأوساخ التى تدخلها وتسكن فيها وتعمل فيها تخريشا وكثيرا ما ساعدت هذه الجراثيم على حدوث اختلاطات والتهابات تزيد فى شدة الآمه فينقلب حب الشباب إلى دمامل تسبب حدوث ندوب فى الوجه شبيهة بندوب الجدرى المعروفة.

يتخير هذا المرض الأشخاص الذين يملكون بشرة جلدية طرية والذين يعرقون بكثرة أو الذى اتصفت بشرتهم بافراز الدهن بغزارة على أن السبب الرئيسى فى تكوين هذه الحبوب هو عدم احتراق الدهون احتراقا كاملاً بسبب اضطرابات الافرازات الداخلية فى سن المراهقة ويعزو بعض العلماء ظهور الحبوب إلى أسباب جنسية بحتة فى الفتى أو الفتاة - الذين يكونان غالبا ضحية عادات سيئة أو انعكاسات طفولية ماضية كمص الإبهام وقرض الأظافر على أن للعقد النفسية أثراً لا ينكر فى انتشار هذا المرض ولهذا يكثر ظهوره فى وجوه الطلاب أيام الفحوص أبان اشتداد الدراسة.

وتتداول العامة خطأ القول المأثور بأن حب الشباب ملازم للمراهقين والمراهقات ولا شفاء منه ولا علاج له وأن الزواج وحده كفيل بمنح الشفاء مع أن استشارة الطبيب واجب فقد تحول هذه الاستشارة دون تشويه وتندب الوجه وأن العلاجات الحديثة كفيلة بعلاج هذه الحالات وإيقافها عند حدها ثم استئصالها إستئصالاً تاما ولابد من الانصياع لبعض النائح.

هل مرطبات الجلد تلعب دورها؟



تلعب المرطبات الجلدية دوراً مهماً فى روتين المرأة الجمالى إنما يجب أن تستعمليه بانتظام وعناية إنها تعمل من خلال نسخ دور الجسم وتهويته فى انتاج الزهم الطبيعى وهكذا تحمى الجلد من فقدان الرطوبة الزائد.

إن الزهم يستحلب على سطح الجلد مع العرق ٩٩٪ ماء حيث يزيت طبقات الأدمة العليا وذلك بتلطيف خلايا الجلد الميتة واسقاطها ثم يحدث طبقة زيتية رقيقة تمنح الجلد سدوداً إضافية للماء.

وهناك مرطبات عديدة تحتوى على اللانولين الذى يستخرج من زهم الغنم الطبيعى أى منها أيضا مستحلبات ماء وزيت.

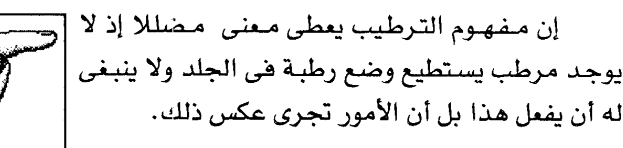
لكن مراهم النهار ومعظم مراهم الليل فيها نسبة زيتية أكبر من نسبة الزيت الموجود فى المراهم الخفيفة ذات الأساس المائى.

فإذا كان جلدك جافا جداً عليك باستعمال المرهم الزيتى الأساس فيما يحتاج الجلد الأفقى والدهنى فى بعض أجزائه إلى كريم مائى الأساس ولكن كيف لك أن تغيرى بينهما؟

النوع الأول أكثر كثافة ولا يسكب سكبا بل عليك أن تفرقية بأصابعك كذلك يترك انعكاساً لماعاً على الوجه لأن طبقات الجلد العليا لا تمتصه. وكل المرطبات

تزداد فعاليتها إذا بللت قبل وضعها لأن طبقة الجلد الميتة تمتص هذه الكمية الخفيفة من الماء أما السوائل المرطبة للجسم فهى مقطرة عادة ولذا لا يجب استعمالها للوجه ولكن المرطب الشامل يستعمل لكل مكان بما فى ذلك العنق والجبين والوجنتين وحول العينين وأى جزء آخر يكون الجلد فيه جافا ومقتضبا.

ماهى مرطبات الجلد وهل هى ضرورية؟



إن مفهوم الترطيب يعطى معنى مضللا إذ لا يوجد مرطب يستطيع وضع رطبة فى الجلد ولا ينبغى له أن يفعل هذا بل أن الأمور تجرى عكس ذلك.

كما أن كلمة «المغذى» مضللة أيضا فطعامك هو الذى يزودك بالتغذية التى يمتصها الدم ويحملها إلى خلايا الجلد مع البروتين الحيوى والفيتامينات والمعادن وكلها تكون أيضا جيدا وتفتت بفعل الإنزيمات كى تتمكن من اختراق جدران الخلايا.

لذلك من غير المحتمل إن لم نقل من المستحيل أن يصل الغذاء إلى الجلد بأية طرق أخرى.

وبالطبع إن معظم مستحضرات التجميل لا تعمل إلا على طبقات الجلد السطحية لذا عليك بالتحفظ لدى قراءتك أسماء المواد على أغلفة المنتجات فالبيض والعسل والفيتامينات المتنوعة قد تبدو شهية لكن إذا أردت أن تغذى بها جلدك فعلاً فلا تمر فيها على وجهك بل كُليها.

ماهى الطريقة المثلى لإزالة المكياج والدهون عن الجلد الرقيق؟

قومى بحركات رشيقة ولطيفة لإزالة الأوساخ والدهون واستعملى قطعة متتالية حتى ينظف الجلد تمام.

لا تستعملى منظفا عاديا حول عينيك، بل اختارى سائلا أخف ذا أساس مائى يتعاطف أكثر مع أنسجة العيون الرقيقة. ضعيه برفق على جفونك وجبينك واتركيه بضع لحظات لكى يعطى الماكياج فرصة ليذوب ويزول بسهولة بحد أدنى من الفرك أخيراً..

أزيلى ماكياج العينين والسائل المنظف بقطعة من القطن الرطب كى لا يعلق بعضها بالرموش أو يزعج العين.

ماهى الآثار الجانبية للماكياج؟

فى حالة إذا ظهرت على جلدك تكتلات ونتوءات وحبوبأو بقع متقشرة إبدأى المعالجة بتبسيط روتين التنظيف والماكياج.

إغسلى وجهك ونظفيه مرة فى اليوم واستعملى صابوناً وسوائل لطيفة غير معطرة.

استغنى عن المغذيات والقوابض التجارية واغسلى وجهك بماء بارد أو بماء معقم تضيفين إليه ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض.

وإذا لم يتحسن وضعه أو إذا إزداد سوءا استشيرى طبيب الأمراض الجلدية.

ما هى التغذية المثالية لنضارة جلدك؟

إن تغذية الجلد ممتعة ومنعشة وبوسعها أن تحمل كمنعطف إضافى للجلد المفرط الدهن وللجلد الجاف كما تفيد فى إزالة كل آثار الزيت التى يتركها المنظف خلفه تقسم المنتجات عادة إلى منعشات ومغذيات وسوائل فاتحة للمسام وسوائل قابضة.

المنعشات هى الأخف بين هذه الأنواع وقد تحتوى على عصير ليمون حامض لتعيد إلى الجلد توازنه الأسيدى بعد الغسل.

أما المغذيات والسوائل الفاتحة للمسام فهى أكثر قسوة فيما تشكل السوائل القابضة النوع الأعنف فى المجموعة فهى نسب عالية من الكحول التى تحدث تأثيرا مجففا على الجلد لأنها تسحب قسماً من رطوبته الطبيعية عندما تتبخر فى الجو (مثلها مثل العطور تتبخر بسرعة عندما تظل معرضة للهواء.

أما السوائل القابضة فقد تسبب تهيجا مفرطا فى الجلد الشديد الجفاف أو الحساس لذلك اقتصرى فى استعمالها على أجزاء الوجه المرهفة والرقع

الزيتية على الصدر وأعلى الظهر.

وبإمكانك أن تصنعى السائل المغذى بنفسك وذلك بأن تمزجى مقداراً من الهاما ماليس ذى الخصائص القابضة مع مقدار ملطف من ماء الورد للجلد الدهنى.

كيف تتخلصين من روائح الجلد المزعجة؟

لا جدال فى أن كل إنسان طبيعى يسعى إلى أن يكون فى أفضل صورة ممكنة ولهذا فإنه يهتم بمظهره وجلده وصحته ونظافته وكذلك بملابسه سواء من ناحية الأناقة والنظافة وليس هناك شك فى أن هذه الأمور تشكل جانبا مهما من الانطباع العام الذى يتركه هذا الإنسان لدى الآخرين. ولقد فطن الإنسان من قديم إلى أهمية هذا الإنطباع بالنسبة للآخرين.

فصار التجميل امبراطورية واسعة مترامية الأطراف تبدأ بالحلاقة ومصممى ومحلات الأزياء ومعاهد التجميل والتخسيس وشملت الكريمات وصبغات الشعر والمواد الملونة للشفاه والأظافر والجفون وتنتهى بأطباء الجلد وجراحى التجميل غير أن الأمر لا يقتصر على الجمال فقط فالرائحة أيضا لها أهميتها وأصناف العطور والروائح الجميلة التى تستخدم فى مختلف المناسبات شاهد على ذلك من هنا كانت رائحة الجلد الكريهة أمراً منفراً يسبب الازعاج لصاحبه ليل نهار كما يسبب المضايقات للمحيطين به.

ومن حسن أو سوء الحظ فإن الأغلبية من المرضى الذين يشتكون إلى الطبيب من رائحة عرقهم الكريهة لا تنبعث منهم هذه الرائحة بالفعل فهم فى الحقيقة مرضى أوهام والأمر معهم لا يعدو التخيلات ويؤكد لهم الطبيب ذلك. فينصرفون إلى غيره لأنه طبيب متواضع فى معلوماته. وليس معنى أن هؤلاء المرضى يتخيلون أو يتوهمون هذه الرائحة إن الأمر سهل يسير فإن هذا المرض قد يكون نفسيا عضالاً ولذلك يجب أن يعرض المرضى على طبيب أمراض نفسية وعقلية إذ قد يحتاج المريض إلى علاج نفسى طويل.

غير أنه فى بعض الحالات يكون المريض على حق بكل تأكيد وفى حالات

أخرى يعتاد المريض على هذه الرائحة فهو لا يشمها لكنها تصدم من حوله والكثير من هذه الحالات يرجع لعمل البكتريا على العرق وخاصة فى منطقة الإبط ولهذا فإن الإكثار من الاستحمام واستخدام بعض المضادات الحيوية الموضعية أمران مطلوبان للتخلص من هذه الرائحة كما أن البكتريا قد تنشط فى وجود بعض الافرازات فتصدر رائحة كريهة للغاية وخاصة فى حالات الافراز المهبلى فى السيدات.

أما فى الأطفال أو المرضى الذين يرقدون فى الفراش مدة طويلة ويفقدون القدرة على التحكم فى التبول والاخراج فإن الرائحة تصبح واضحة للغاية ولهذا فإن تغيير الملابس بسرعة والغسيل بالماء والصابون باستمرار يمنع ظهور هذه الروائح أصلاً.

وهناك بعض مرضى الأورام الجلدية الخبيثة التى تتقرح وتظل القرح مكشوفة لمدة طويلة مما يسبب ظهور رائحة مقززة للغاية من الجلد وهناك أسباب أخرى أقل أهمية لوجود رائحة غير كريهة تخرج من الجلد مثل تناول الشخص لبعض الأطعمة ذات الروائح النفاذة كالثوم والكارى الهندى وامتناع المريض عن تناول هذه الأطعمة كفيل بوضع نهاية للمشكلة.

أما الأطباء المتمرسون فلديهم خبرة طويلة فى التشخيص الباطن عن طريق الرائحة المنبعثة من المريض وعلى سبيل المثال فالمريض الذى يشكو من التهاب فى المثانة تنبعث منه رائحة النشادر ومريض الإغماء السكرى تنبعث منه رائحة الاستيون وفى بعض أمراض الكبد يشم الطبيب والمخالطون للمريض رائحة السمك الفاسد.

وقد يكون السبب فى الرائحة المنبعثة من المريض قد تنشأ من مادة وضعها المريض على جلده فالمواد الكبريتية التى تستخدم فى علاج الجرب وأنواع الإصابات الفطرية لها رائحة قد تجذب الانتباه.

ما هى تغيرات رائحة الجلد؟

كل إنسان طبيعى يسعى إلى أن يكون فى أفضل صورة ممكنة ولهذا فإنه يهتم بمظهر جلده وصحته ونظافته وكذلك بملابسه سواء من ناحية الأناقة أو النظافة.

ما فائدة الحمام البارد على الجلد؟

يعمل لفتح مجرى التنفس فى الأنف عند انسداده بالزكام الحاد أو المزمن وكذلك لمكافحة إلتهاب الجيوب فى الجبهة والفك الأعلى ولعمله يملأ حوض صغير بالماء ثم يغطس فيه الوجه وتفتح العينان داخل الماء مما يسبب الشعور بحكة وحرقان يزول بتكرار فتح الأجفان وغلقها بالتتابع.

وبعد مضى ٢٠ ثانية أو أقل حسب التحمل يرفع الوجه من الماء لعمل شهيق - نفس - عميق يعود بعدها الوجه إلى الماء ثانية وتكرر هذه العملية من ٥ ـ ٦ مرات ثم يجفف الوجه بفوطة جافة ويمكث المصاب فى مكان دافىء عن التيارات الهوائية.

الحمام القدمى البارد

وفيه يستعمل حو ض أو وعاء يتسع للقدمين معاً وغمرها بالماء حتى منتصف الساق ويستمر الحمام لمدة «٢٠» ثانية تحرك خلالها الأصابع ويدلك كل قدم بالتناوب مع القدم الآخر.

وبعد الانتهاء ترفع القدمان من الماء ويزال ما علق بهما براحة اليد ثم تلبس الجوارب والحذاء ويمارس المشى حالاً لتدفئة القدمين ولمدة عشر دقائق على الأقل.

حمام الساعدين البارد

يعمل فى حوض يتسع ويغمرهما ماء حتى فوق مفصل المرفق ويجب أن يرفع الحوض فوق منضدة أو كرسى كى يستطيع المستجم ممارسته وهو جالس براحة، فلا يضطر للوقوف أو لحنى ظهره مما يمنع حرية النفس طول مدة الحمام.

ولا تختلف مدة هذه الحمام ودرجة حرارة مائه عن المعتاد فى سائر الحمامات الباردة ولكن الأيدى فيه تظل ساكنة غير متحركة ولا ضرر من ذلك فى ممارسة أمثاله من الحمامات الجزئية.

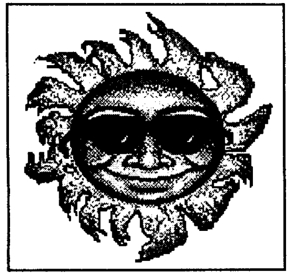
الحمام المقعدى البارد

وفيه يستعمل مغطس خاص - طشت - يتبع بجلوس المستحم فيه حيث يغمره بالماء حتى بطنه وتبقى ساقاه خارج المغطس.

وعلى المستحم أن يظل بحركة مستمرة وتدلك بتدليك فخذيه وبطنه وأسفل ظهره داخل الماء.

والحمام المقعدى البارد يقوى الأمعاء ويزيل الإمساك كما يقوى أعضاء الحوض الصغير - الرحم والمبايض - ويكافح السيلانات المهبلية عند النساء ويخفف آلام البواسير ويوصى بعمله يومياً لهذا الغرض ولا مانع من إطالة مدته أكثر من المعتاد.

الشمس وتأثيرها على الجلد



ماذا فعلت الشمس بجلدك على مر السنين؟

إذا كنت تتعرضين للشمس كثيراً فقد تصابين على مر السنين ببقع داكنة ومخضبة تعرف ببقع الكبد عالجيها بعامل تبييض جاهز أو بمقشر كيميائى قوى يزيل طبقة الجلد العليا وبالتالى يخف ظهورها للعيان.. لكن بعض العلامات الدائمة لا علاج لها.

إن هذه البقع غير مؤذية بتاتاً؟ إنما يجب أن تراقبى أية تغيرات أخرى مريبة، مثل التقرحات التى لا تشفى بسرعة، وظهور رقعة جلدية صغيرة لؤلؤية على الجلد، ونماءات بنية أو سوداء سيئة بالشامات إذا وجدت أيا منها فاقصدى الطبيب فوراً.

* ما هى الوقاية من أضرار الشمس؟

* لوقاية مثالية من الشمس، عليك باستعمال مصل شمسى كامل أو على الأقل مرهم أو سائل فائق الفعالية لوجهك وعنقك.

* ضعى مرهم الوقاية من الشمس مرة كل ساعتين إذا كنت على شاطىء البحر أو مكان معرض لأشعة الشمس خصوصاً فى الصيف.

* إذا كنت تتعرضين للشمس كثيراً وبصفة مستمرة وطويلة فلا تخنقى جلدك بالمراهم والزيوت، فهى تحافظ على الحرارة وتزيدك انزعاجاً فى هذه الحالة.

وكبديل لها انقعى جسمك فى مغطس ماء فاتر تضيفى له كوبين من الشاى الثقيل.

* من المراهم الجيدة المفعول لتقى جلدك وبشرتك أضرار أشعة الشمس مرهم (الكلامين) "Calamine" أو بمستحضر يحتوى على البابونج.

* وفى حالة الاحتراق الحاد اقصدى طبيبك فوراً كى يعالج الالتهاب بطريقة حديثة وفعالة، شرط أن تتم المعالجة خلال ٤٨ ساعة التى تعقب الحر.

ما هى المراهم الواقية لجلدك من الشمس؟

إن عامل الحماية من الشمس يزودنا بالمفتاح الوحيد الموثوق به لمعرفة المدة التى تستطيعين أن تتعرضى فيها للشمس بدون أن تحرقى جلدك.

هذه العوامل تعمل من رقم قاعدى ١٠ أى الوقت الذى يستطيع فيه الجلد غير المعرض سابقاً أن يبقى تحت الشمس بدون أن تبدو عليه علامات الإحمرار. ويرتفع الرقم على أساس تضاعفى تبعاً لدرجة الوقاية التى يؤمنها المرهم أو السائل، إذا كنت تقدرين عادة أن تبقى تحت الشمس مدة ٢٠ دقيقة دونما حماية أو احتراق فإن عامل الوقاية رقم ٣ سيمكنك من تمديد هذا الوقت إلى ساعة كاملة.

ثم إن السباحة والعرق واحتكاك الأشياء بجلدك مثل المناشف والرمل من شأنهما كلها أن تتلف الحاجب الواقى.

إذن اطلى جسمك بالسائل مرة كل ساعتين وأكثر من ذلك إذا كنت تسبحين

أو تعرفين بغزارة.

رطوبة الجلد والمستحضرات التى تؤثر فيها

هل للرطوبة سر فى جمال الجلد؟

اسألى أى مزارع فيخبرك بأن القحط بحد ذاته لا يتلف غلته بقدر ما تتلفها الريح الدافئة المجففة التى ترافقه.

هذا ما يحدث للجلد أيضاً، فالجفاف قد يسببه أو يعززه جو قليل النداوة يسحب الرطوبة من الجلد. إن التدفئة المركزية والتهوية والمراوح تنتزع الرطوبة من الجو وتقرب جلدك إلى عملية التبخر حيث «تكون درجة الحرارة أقل من ٣٠٪».

إن التدفئة المركزية هى أكثر تجفيفاً للجو من التهوية المركزية والمراوح إذ بوسعها أن تحفظ نسبة الرطوبة إلى ٢٠ درجة وهو مستوى يعادل مستوى رطوبة الصحارى.

خففى فقدان الرطوبة فى جلدك بزيادة مستوى الرطوبة فى الجو وهناك طرق عديدة لذلك منها:

* زراعة النباتات فى داخل البيت.

* وضع وعاء ملىء بالماء على طاولة ما.

* ابتياع جهاز مرطب تضعينه فى أية زاوية من زوايا المنزل أو الغرفة ولدى انخفاض الرطوبة راعى أن تدهنى وجهك بطبقة خفيفة من الزيت كى تخفضى نسبة التبخر.

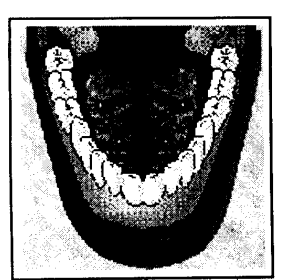
هل هناك تمارين لإزالة التجاعيد فى مختلف مناطق الجلد والبشرة؟

هنا سيدتى أنصحك باتباع بعض التمارين للوجه لتحولى دون غزو التجاعيد إليه وذلك بطريقة عملية، وبإمكانك ممارستها يومياً لمدة ربع ساعة على الأكثر ابتداء من سن الخامسة والثلاثين، وأن النتائج لابد من أن تظهر فى الأسبوع الرابع وهذه التمارين هى:

لتقوية الوجنتين:

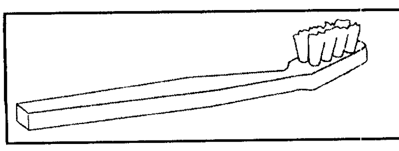
افتحى عينيك جيداً وسدى على أسنانك ثم ابتسمى حتى أذنيك واحتفظى بهذا الوضع عشر ثوان وكررى ذلك عشر مرات.

لتقوية عضلات الفكين:



دعى فكك الأسفل فى حالة استرخاء. ادخلى ثلاث أصابع فى فمك خلف الأسنان السفلى واضغطى على الفك الأسفل، ثم ارفعيه عالياً بنفس الأصابع حتى يلتصق بالفك الأعلى. أعيدى التمرين ٣ مرات.

لمنع تجاعيد إطار الفم:



اجمعى شفتيك ثم اضغطى على أسنانك، فى محاولة لتشغيل عضلات إطار الشفتين.

تخيلى المنطقة التى بفمك كدائرة كاملة واحرصى على تلمس أسنانك كل مناطق الدائرة، لا تدخلى شفتيك بين أسنانك بل شدى أعصاب إطار الفم.

إحتفظى بهذا الوضع عشر ثوان وكررى ثلاث مرات واحرصى أن لا ترفعى الفك ولا تحنى عنقك إلى الأمام.

لشد جلد الفك إلى الأمام:

ضعى أصابعك الأربعة على خديك وبالذات على المنطقة التى تجمع عضلات الفكين.

احنى شفتيك واستعملى عضلات خديك لدفع وجهك إلى الأمام وأوقفى الحركة نحو الخلف بواسطة أصابعك وذلك لإجبار عضلاتك على تأدية جهد ما كررى المحاولة ١٠ مرات.

لإزالة تجاعيد الجبين:

ضعى سبابتك على جفونك بحيث يكون طرف الأصبعين ممتد جذع الأنف. قطبى الجبين دون تحريك الأصبعين.

أغمضى عينيك أثناء التمرين. كررى المحاولة ست مرات استرخى وأنت تحركين الأنف. لا تحنى عنقك إلى الأمام ولا تستندى بمرفقيك إلى الطاولة ولا تنقلى الأصبعين إلى أعلى.

كيف نتقى حب الشباب؟

قد نتشكك فى علاج مرض حب الشباب. وقد احتار الكثير من الشباب من الجنسين واستعملوا الأدوية العديدة والمتنوعة للتخلص من هذا الكابوس المزعج المسمى بحب الشباب.

ولمكافحة حب الشباب قبل الركون للمراهم والعلاجات وبذلك يضمن المصاب عدم انتكاسة مرضه واستفحاله فعلى كل مصاب تعريض وجهه ما أمكن إلى الهواء وإلى أشعة الشمس فالأشعة البنفسجية لها الأثر الشافى والواقى كما أنها تهب المرء النضارة وعليه ثانيا عدم لمس الحبوب بيديه وعصرها بأظافره فإنه يسبب ندوباً فى الوجه لا تزول آثارها فضلاً عن مساعدته الجراثيم على دخول بشرة جلده وتخريبها.

وعلى المصاب - الاعتناء بجهازه الهضمى وتنظيم أوقات طعامه وتبرزه لأن أكثر السموم الجوالة فى الدم تأتى عن التخمرات المعوية وطرحها بانتظام واحتراقها احتراقا كليا يساعد على تنقية الجسم من هذه الحبوب والبثور ومن المعروف أن الشباب فى سن المراهقة يهملون التغذية منصرفين فى ذلك إلى لهوهم ومرحهم ودراستهم غير عالمين بأثر هذا الإهمال فى أجسامهم.

ويوصى المصاب بالامتناع عن تناول المشروبات واللحوم فهى فضلا عن تسميمها الجسم بطيئا فهى أيضا مثيرة وتزيد فى اضطرابات الغدد الداخلية.

كذلك لابد من تنظيف الوجه بالصابون «الحامض» الخفيف لا بالصابون العادى «القلوى»

ويوصى بالابتعاد ما أمكن عن أى مثير جنسى لأن كثرة الاضطرابات الجنسية تزيد فى اختلال التوازن الغددى وتعمل على اساءة احتراق فضلات الطعام والسموم فتزداد الحبوب انتشاراً ولهذا يمنع المصاب من قراءة القصص الغرامية وعن ارتياد الملاهى ويدفع إلى غمرة الحياة الواقعية ليرتاد النوادى الرياضية وخاصة السباحة.

ويجب عدم التعرض للإمساك بالطرق الصحية المعروفة وهى شرب ماء بارد صباحاً على الريق وترخيص الأمعاء فى وقت معين والإكثار من تناول الخضرة والفواكه وجعل وجبة الصباح وجبة كبيرة اساسية فى التغذية ويوصى بعدم استعمال أى مرهم يعلن عنه بقصد الدعاية والتجارة فأكثر المراهم التى تستخدم لمعالجة هذا المرض ذات أساس كبريتى والكبريت يضر كثيرا وخاصة أنواع منه تؤذى جلد الشقراوات وهو لا ينفع إلا بنسب ضعيفة ولا يعطى إلا بحذر شديد خلافا لما هو متعارف عليه.

ويوصى بأخذ قسط من الراحة وآخر من النوم لا يقل عن ٨ ـ ٩ ساعات يوميا فهذا يساعد على استعادة الشخص لنشاطه وتنظيم افرازات الغدد لديه.

هل الجلد يتأثر فى سن المراهقة والبلوغ؟

باستثناء أشهر الحمل الأربعة الأولى فإن مرحلة البلوغ هى الأعظم تطورا ونموا فى حياة الإنسان فحتى المقلتين تتمددان تحت وطأة الارتفاع الجديد لمستويات الهرمونات فى الدم.

وهذه المستويات لا يمكنها إلا أن تؤثر فى الجلد أو البشرة الدهنية أو الزيتية هو مشكلة مراهقية كبرى. فهى تصيب الصبيان والفتيات على السواء.

إن معظم حالات حب الشباب تعالج اليوم بالتتراسيكلين ولكن لا تتوقعى نتائج سريعة فقد تمر ثلاثة أشهر وأحيانا أكثر بكثير قبل أن تلمسى التحسن.

ومن الضرورى أن تراعى النظافة التامة فإن كان لديك حب الشباب أو يميل جلدك إلى التزيت. اغسليه مرتين فى اليوم وضعى عليه قابضا متوسط القوة مثل «قشر الخيار» ولكن بدون وضع اللبن سن البلوغ هى الوقت الأفضل لتأسيس أولويات جمالك.

هل تتأثر بشرة جلدك الجاف من الاحتكاك بالمواد الكيماوية القاسية؟

تتميز البشرة الجافة بالجمود وتشعرين عند الغسل حتى لو استعملت ألين أنواع الصابون كما أنها تتقشر وتتشقق بسهولة وتتأذى من الاحتكاك بالمواد الكيماوية القاسية وتزيد من بروز التجاعيد مع أنها ليست السبب فى حدوثها.

إن معظم الجلود تبدو أكثر جفافا مع التقدم فى السن إذ يخف نشاط الغدد الدهنية فتفرز مقدارا أقل من الزهم (مادة دهنية) الأمر الذى يضعف الحاجز المانع لفقدان الرطوبة الطبيعية وبما أن الجلد يفقد مقدارا أكبر من الرطوبة حين يكون الجو حاراً والرطوبة منخفضة فيجب أن يحمى الجاف جيدا فى فصل الصيف.

لهذا يجب أن:

- تستعملى مرهماً واقيا من الشمس ذا أساس زيتى لحماية وجهك إضافة إلى مرطب جيد للحفاظ على الرطوبة الداخلية قدر الإمكان.
- من المهم استعمال السائل المرطب فى فصل الشتاء لأن التدفئة المركزية قادرة على أحداث التأثير نفسه.
- استحمى مرة فى اليوم.
- استعملى مقشرا خفيفا للجلد مثل الحبوب النباتية الخاصة بالاغتسال مرة فى الأسبوع.
- رطبى جلدك باستمرار.

كقاعدة عامة

كلما انخفضت الرطوبة وجب استعمال مرطب كثير الزيت.

هل للبشرة الزيتية أو الدهنية تأثير على مسامات الجسم؟

عندما تلمسين هذا النوع من الجلد تشعرين بارتخائه ومرونته لكنه يبدو لامعاً كما أنه شديد القابلية للتبقع والسبب هو:

الزهم المتزايد الذى تفرزه الغدد الدهنية.

وبالرغم من احتياجنا إلى وجود الزهم على سطح الجلد كى يظل مزيتا ومرفا وقادرا على إدخال الرطوبة فإن وجود شحم كثير قد يحدث انسداداً فى مجارى الغدد الأمر الذى يؤدى إلى الالتهاب وظهور الحبوب.

إن الغدد الدهنية تفتقر إلى التوزيع المتساوى فهى تركز أكثر فى جلدة الرأس والجبين والأنف والذقن ويقل وجودها فى الوجنتين والرقبة وحول العينين وبالتالى. تميل معظم الجلود إلى أن تكون زيتية فى أجواء معينة إن الجلد المدهن قد يسبب حب الشباب وقد لا يسببه لكن من المهم أن نميز بين الزيت الموجود لونا مائلا إلى الصفرة الخفيفة وبين الزيت الذى ينحشر فى مجارى الغدد الدهنية.

أى أنواع الكريم يجب أن تستعمليه؟

لا شئ فى علم التجميل يتم دون الحرص على مبدأ التناسب فلابد لك من أن تختارى نوعاً يلائم بشرتك أولاً ولا يسبب لك تحسساً جلديا. إذا كانت بشرتك دهنية فأجدر أنواع الكريم المناسب لك هو الذى يحتوى على المنتول (النعنع).

أما إذا كانت بشرتك جافة فيجب أن تستعملى نوعاً يحتوى على نسبة معينة من المواد الدهنية الدسمة.

وإذا كانت تميل للشحوب فهناك أنواع خاصة من الكريم ذات ألوان وصفات من شأنها أن تقلل من مظهر الشحوب إلى أقصى درجة ومستحضرات التجميل المتخصص للجلد يمكن حصرها فى أنواع أربعة.

أولاً: لوسيونات.. وكريمات للتنظيف.

وهى تساعد على تخليص الجلد من الأوساخ والغبار التى علقت به أثناء النهار وتغير فى إزالة آثار الماكياج.

ثانيا: منشطات الجلد:

تستعمل المنشطات والمنعشات لانعاش الجلد وتقويته ثم تصفيته وتخليصه من الشوائب الدهنية فهى تعيد توازن الغدد الدهنية بشكل عام.

ثالثا: الكريمات المغذية:

تحتوى هذه المراهم على زيوت ومرطبات جمالية من الجلد إلى طبقاته العميقة لتعوضه ما خسر تدريجيا من زيوت ورطوبة نتيجة تبدل الحرارة والطقس والعوامل الطبيعية.

رابعا: الكريمات أو المراهم الواقية.

إن المادة الطبيعية المرطبة للجلد والتى تخلق معه تقل بالتدريج على مر السنين كلما تقدم المرء بالسن إذ تقوم الأنواء الحيوية فتخلص الجلد من رطوبته.

فزيادة الحرارة والرطوبة والشمس والهواء اللامع والتدفئة المركزية كلها عوامل تضر بالجلد إذ تسرق منه المواد المرطبة التى تمنحه منظر الحيوية والشباب لذلك فإن الكريمات أو المراهم الواقية تعتبر من أهم مستلزمات الحماية والعناية للبشرة وللحفاظ على شبابها ونضارتها.

لنضارة وجهك

الحفاظ على نضارة البشرة مشكلة تؤرق حواء لذلك تناولى طعاماً يعطى لدورتك الدموية كل العناصر الضرورية لتغذية جلدك وأن تتحنى لمدة ربع ساعة أو تسرع لركوب السيارة فذلك يساهم فى بث دفق جديد من الدم الأحمر والغنى لوجهك أى تعطى لنفسك «علاجا للجمال»

وزيادة على ذلك يجب أن نتعلم العناية بجلدنا من الخارج بطريقة منتظمة وفعالة وبالنسبة للمرأة فإن هذه العناية الخارجية تأخذ عندها أهمية كبرى كلما كبرت فى السن والعدو الخارجى الأول لشباب الجلد هو الجفاف فلا تنسى هذا أبداً وتصرفى على هذا الأساس.

إحمى بشرتك من سمرة الشمس والهواء ولا تعيشى فى غرف مدفأة جدا.. حاولى السير فى الهواء الطلق وتذكرى أن البشرة الرائعة والمنعشة للشابة الانجليزية يرجع السبب فى هذا إلى الرطوبة المنعشة للمناخ البريطانى.

استعمال الصابون ذا الدهن الوافر والغسيل (لوسيون) والكريم اللذين يحتويان على مزيج متوازن من الزيوت النباتية والحيوانية والمعدنية بشكل مدروس خصوصاً من أجل الجلد الجاف وحديثا اكتشف طبيبان أمريكيان هما الدكتور جونز والدكتور ماروك إكتشافا مدهشا تجهله خبيرات التجميل وهو أننا بزيادة الكوليسترول إلى بعض الزيوت المعدنية ننمى قدرة النظافة للكريمات والغسيلات المؤلفة من ٢, ١٪ منها.

وهناك أيضا إكتشاف آخر وهو زيادة الأستروجين (هرمون جنسى أنثوى) إلى كريم النهار هذان الاكتشافان الجديدان أكثر أهمية أكثر أهمية فى مجال التجميل وبهما تستطيع حواء حماية بشرتها ورطوبتها.

وفيما يختص بالأستروجين يمكن أن ترطب هذه المادة بالدهن الخارجى للجلد الجاف وقد اكتشف فى «ڤينا» أنه ابتداء من سن معينة يفرز المبيض هرمونا أقل، وهذا النقص الهرمونى هو السبب الحقيقى لعجز البشرة هؤلاء الباحثون نجحوا فى عزل هذا الهرمون وتصنيعه فنستطيع الآن صنع مرهم

يحتوى على الاستروجين - وهذا المرهم نستطيع أن نحصل على نمو وتجدد واضح للجلد الهرم. وهذا الهرمون الجنسى الأنثوى هو ضرورى ليس فقط بحمل الأعضاء التناسلية والحفاظ على المميزات الجنسية الأخرى فحسب بل هو ضرورى بل هو ضرورى أيضا للتحول الغذائى فى أغلب الأنسجة خصوصاً الجلد لأنه بحاجة أكثر من الأنسجة الأخرى تنشيط الهرمون الأنثوى والاستروجين جاهز أكثر من أى هرمون آخر للاستعمال التجميلى لأن الجلد يمتصه بسرعة أكثر عندما يكون ممزوجا بمرهم محضر جيدا هذا الكريم يصبح هاماً خصوصاً عند النساء اللواتى تخطين سن اليأس ونفعه لا يحد بهذه الحالات فالجلد يمكن أن يحتاج إلى زيادة فى الاستروجين فى أى عمر كان.

مكياجك

المرأة إذا استعملت المكياج بطريقة صحيحة ومبتكرة وذلك بأظهار الأشياء الجميلة وإخفاء الأشياء السيئة فاستعماله الجيد يساعد الوجه على اختزال عشر سنوات من العمر ويعطى المرأة الناضجة الطاقة وأمان الشباب.

لا تبحثى عن كيفية إبهار الآخرين بل فتشى عن التناسق والتناسب عن كيفية تألقك فسر نجاح الماكياج هو عدم الاستهلاك حتى تحافظى على طبيعتك يجب أن تكونى أنيقة ببساطتك لا بألوانك المصطنعة وأفضل مرشد جمالى للعمر الناضج هو النصح بألا تتركى نور وجهك ينطفىء مع تقدم العمر يفقد الجلد نعومة الشباب ولمعالجته يجب استعمال الكمية الأكبر من الكريم الدهنى والبودرة إختارى لون صبغة شعرك متناسقة مع كل أنواع مساحيقك الأخرى.

فمك

فم جميل هو علامة الجمال والحيوية وبأحمر شفاه جيد تستطعين فعل العجائب فخط شفاهك يجب أن يقلد «خط حاجبيك» أى كلاهما له نموذج مماثل ويجب أن يتناغم هذان الخطان مع خط تسريحة الشعر ولقد تقدموا جدا فى السنوات الأخيرة بفن إعادة رسم الفم بريشة الرسام فإذا لم يكن عندك ريشة رسام لأحمر الشفاه فاشترى واحدة منذ الغد من ريش السمور إدهنيها جيدا

بأحمر الشفاه كفنان يدهن فرشاته للرسم ابدئى من ملتقى الشفه نحو الوسط وبقليل من التمرين ترسمين الخط بضربة واحدة ثم الجهة الثانية بعدها الشفاه الداخلية فعندما ترسمين الإطار تستطعين ملأه بسهولة.

أحمر الخدود

اختارى واحداً من الألوان الجميلة الرائعة بلون بشرتك (الغامق قليلا للنهار) ولكن بتورد خفيف وابتعدى عن البودرة الصفراء أو تلك التى تصفر على الوجه عليك باختيار اللون الذى يناسبك أكثر بين ألوان الورد الموجودة فلا تشترى بسرعة ولا تفحصيها تحت الضوء الصناعى الذى يغير الألوان.

عطرك

أصبح العطر الجزء الأهم فى الماكياج اليومى وأصبح لكل امرأة عطرها الذى يميزها عن الأخرى بل يعبر عن شخصيتها وقد تختار مجموعة من العطور تناسب كل الأوقات.. والعطر لابد أن يوضع على الجلد وليس على الثياب فقط وخلف الأذن أو على الصدر حيث يبقى أكثر وحواء تحرص أن تكون زينتها وعطرها داخل المنزل وللزوج حتى لا تغضب الله.

من وصفات جدتى

عصير الخيار لذيذ ومنشط وهو الوسيلة الأفضل لاغناء النظام الغذائى اليومى بالڤيتامينات والمعادن والخميرة واستعمال عصير الخضار هام جداً وبخاصة للأشخاص المسنين، الذين يعانون من سوء الهضم، ومن تطبيق ريچيم لإزالة السمنة، ولعلاج طرح الفضلات خلال سبعة أيام، ولعلاج «راحة نهار»، بعض عصير الخضر حاد جداً ولاذع فعلينا أن نمزجه بعصير الفواكه: البرتقال والأناناس والحامض، من أجل تحسين طعمه وإعطائه لوناً مغرياً شهياً.

عصير الجزر

هذا العصير غنى بڤيتامينات (A)، (B)، (C) والكالسيوم والحديد واليود، ولكى لا يفقد هذا العصير لونه الذهبى يمكننا أن نضيف إليه عصير البرتقال والليمون، كما يمكن أن يضاف عصير الجزر إلى أى عصير آخر إذ أنه يحسن الطعم.

عصير الجزر بالحليب

أضف نصف كوب من عصير الجزر إلى نصف كوب من الحليب (ملعقة كبيرة من الحليب الخالى من الدسم فى كوب من الماء).

عصير الكرفس

عصير الكرفس سهل الهضم ويفتح الشهية، ننصح به مرضى الروماتيزم والأشخاص الذين يودون نحافة أجسامهم إذ أنه يحتوى على ڤيتامينات (A)، (B)، (C)، (D) والصوديم والبوتاسيوم والكلور.. استعمل التيجان الخضراء الغامقة للكرفس لأنها تحتوى على كمية كبيرة من الكلوروفيل.

عصير السبانخ

عصير السبانخ غنى بالكلورفيل والبروڤيتامين وڤيتامين (A)، وڤيتامين (E)، (B) والبوتاسيوم واليود وهو نشط فعال ولكن طعمه حامض لذلك يجب أن يستعمل بقلة وممزوجاً إلى عصير آخر ذى نكهة ألذ (كرفس أو جزر أو طماطم).

عصير البقدونس

يحضر من أوراق البقدونس وأغصانه وهو غنى بالفيتامين (A) ويحتوى على القليل من فيتامين (B)، (E) وعلى الكثير من فيتامين (C) ومعادن مهمة خصوصاً الحديد.

كعصير السبانخ، يجب أن يستعمل ممزوجاً مع عصير آخر (جزر أو كرفس أو تفاح)

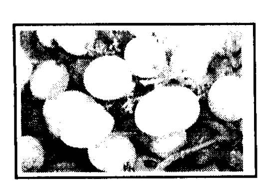
عصير الطماطم

عصير الطماطم لذيذ مع قليل من عصير الليمون أو عصير الكرفس ويفتح الشهية.

عصير الأناناس

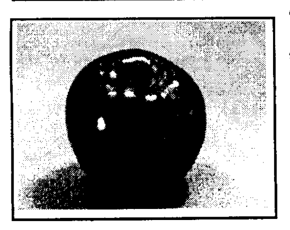
يحتوى على إنزيمات هامضة والفيتامينات (A)، (B)، (C)، (E) واليود وعدة معادن يؤخذ قبل الوجبات وبعدها، صافياً أو ممزوجاً مع عصير الجزر.

عصير العنب



يحتوى على عنصر مثالى لإزالة السمنة وطرح الفضلات اشرب ثلاثة أكواب كبيرة من عصير العنب الطازج بموسم العنب.

عصير التفاح



هذا العصير غنى بالفيتاينات والصوديوم، يوصى للأشخاص المصابين بداء النقرس (داء المفاصل) والروماتيزم، يشرب وحده لطعمه اللذيذ ويمكن أن يمزج مع أى عصير آخر.

عصير الخيار

اشرب عصير الخيار (المحضر من خيار صغير غير مقشر ومقطع إلى قطع طويلة) يمزج مع عصير التفاح أو الأناناس أو الجزر، ويدهن على الوجه إذا كانت البشرة دهنية.

مساج الوجه

الفوائد: إن عمل تدليك لبشرة الوجه، ولو مرة واحدة أسبوعياً يفيد البشرة من نواحى عديدة فيؤدى التدليك لرفع درجة حرارة الجلد وتنشط بالتالى الاوردة الدموية ويزيد توارد الدم إلى الجلد، فيأخذ ما يحتاجه من الغذاء والأكسچين، كما أن عمل التدليك يقوى عضلات الوجه ويقاوم ارتخاءها، ويزيل عنها الإجهاد والتقلصات. بالإضافة لذلك فإن التدليك بمثابة وسيلة تنظيف عميقة للجلد تساعد على صفاء البشرة ونقائها.

الطريقة: يعزل شعر الرأس عن الوجه بلفه بفوطة أو غطاء رأس للسماح بتدليك مختلف أنحاء الوجه.

يستخدم فى عمل التدليك كريم زو زيت مناسب لنوع البشرة.. يوضع على مختلف أنحاء الوجه والعنق قبل عمل التدليك.

يبدأ التدليك من أسفل العنق فى الاتجاه لأعلى ليشمل كل أنحاء الوجه.

يعمل التدليك بأطراف الأصابع، مع الالتزام بحركة دائرية صغيرة مع الضغط الخفيف على البشرة ودفع الجلد لأعلى. ويجب التركز على المناطق من البشرة التى يظهر بها عيوب مثل تجاعيد الجبهة.

عند عمل تدليك للرقبة يراعى وضع اليد اليسرى فوق اليد اليمنى تحت مستوى الذقن بحيث تقوم أصابع كل يد بتدليك الجهة المقابلة لها.

عند تدليك الخدين يفضل دائماً استخدام الإصبعين الأوسطين مع دفع الجلد فى حركات متتالية فى الاتجاه من أسفل لأعلى.

تبخير بشرة الوجه

الفوائد:

يؤدى تعرض الوجه للبخار الساخن لاتساع مسام الجلد واختراق البخار بطبقته السطحية، وبذلك يساعد على تخليص الجلد من الدهون والرواسب العميقة، علاوة على أنه يضفى على البشرة لمسة جمال وإشراق.. وينصح بتبخير الوجه مرة أسبوعياً ويستثنى من ذلك ذوات البشرة الحساسة.

الطريقة:

يمكن توجيه البخار للوجه بأكثر من طريقة، فيمكن ببساطة عمل حمام بخار ماء للوجه، أو استخدام جهاز التبخير الكهربائى أو عمل حمام بخار عام للجسم.

يمكن إضافة بعض أنواع الأعشاب إلى حمام بخار الماء مثل: النعناع أو البابونج... وفى هذه الحالة تنقع كمية من العشب فى فنجان به ماء مغلى وبعد ١٥ دقيقة يضاف المنقوع إلى ماء الحمام المغلى.

تغطى الرأس أثناء عمل حمام البخار بفوطة لتركيز البخار المتصاعد على الوجه.

يوضع الوجه بالقرب من بخار الحمام فى أقرب مسافة ممكنة مع تغميض العينين واستنشاق بخار الأعشاب بعمق، فذلك يساعد على الاسترخاء والهدوء النفسى.

يساعد البخار على تطرية الرؤوس السوداء.. فإذا أمكن إزالتها فافعلى ويكون ذلك بالضغط بخفة على حافتها بقطنة معقمة.

يُجفف الوجه بعد حمام البخار بقطعة نسيج، ويمكن عمل القناع مباشرة بعد الحمام.

الهالات السوداء تحت العينين



وهذه من المشاكل الشائعة ومن أهم أسبابها الإجهاد الجسمانى وقلة النوم إذا صاحب ذلك ضعف التغذية كما تظهر أحيانا بسبب التوتر النفسى أو قبل نزول الطمث عند الفتيات.

ولذلك فإن علاج هذه الحالة لابد أن يتضمن الالتزام بالنوم لفترة كافية والاهتمام بتناول غذاء صحى ولا مانع من تناول مجموعة فيتامينات تحتوى على عنصر الحديد مثل كبسولات فيتوب (كبسولة بعد الإفطار وبعد العشاء) ونظرا لرقة الجلد بهذه المنطقة يجب معاملته بحذر فيجب ألا تصل إليه المساحيق أو الكريمات أو الأقنعة وفى حالة دهان هذه المنطقة بأى كريم كعلاج للسواد أو غير ذلك لا يجب أن يبقى الكريم على الجلد لمدة تزيد عن ١٠ دقائق.

شرائح الخيار:

تستخدم شرائح الخيار كما سبق للتخلص من هذه الهالات السوداء وكعلاج للعين المجهدة وذلك بوضع شريحة من الخيار فوق كلعين بعد تغميضها لفترة مناسبة من الوقت ويكرر ذلك يوميا حتى يختفى السواد.

كمادات الشاى:

تعمل كمادات شاى دافىء لمدة ١٠ دقائق ثم كمادات شاى باردة لمدة ٥ دقائق قبل النوم يوميا

(زيت اللوز)

وهو من أفضل الوسائل لتبييض البشرة عموماً ويستخدم بدهان الزيت مباشرة أو باستخدام كريم يحتوى على اللوز ويجب أن يزال الكريم أو الزيت بعد ١٠ دقائق بقطعة قطن مبللة بالماء الفاتر.

التورم تحت العينين

هذه الحالة قد تتعلق بعامل وراثى أى أنها تظهر فى بعض العائلات عن غيرهم وقد ترتبط كذلك باختلال وظائف الكلية (لذا يفضل الاستشارة الطبية).

شرائح البطاطس

توضع يوميا شريحة بطاطس فوق التورم مدة مناسبة قبل النوم.

عصير الخيار

يدهن المكان بعصير الخيار ويشطف بالماء بعد ١٠ دقائق.

وصفات لتبييض البشرة

عصير الخيار:

يعتبر عصير الخيار من أفضل الوسائل الطبية لتبييض البشرة وإشراق الوجه ومقاومة وارتخاء الجلد.

لبن جوز الهند

ويستخدم بإضافة لكمية مساوية من عصير الخيار وتدهن البشرة بهذا المزيج يوميا.

العنب المهروس



تزال البذور من ثمار العنب وتهرس جيدا وتوضع على الوجه والعنق لمدة ١٥ دقيقة.

عجينة اللوز

تطحن حبات اللوز وتخلط بكمية مناسبة من ماء الورد أو اللبن لصنع عجينة.. تستخدم فى عمل قناع للوجه.

عجينة خشب الصندل

تطحن كمية من خشب الصندل وتخلط بماء الورد لصنع عجينة تستخدم فى عمل قناع للوجه.

مسام الجلد الواسعة

علاوة على المنظر الغير محبب لاتساع مسام الجلد فى بعض المناطق فإن هذه المسام تتجمع بها القاذورات والأتربة مما يضر بسلامة البشرة.

شرش اللبن لعلاج عيوب البشرة

شرش اللبن يغذى البشرة ويبيضها كما أن له أثرا قابضا يؤدى لقفل المسام الواسعة ويستخدم كدهان للوجه على قطعة قطن ثم يشطف بعد ٧ - ١٠ دقائق بالماء البارد.



عصير أوراق الخس

يستخدم عصير أوراق الخس بنفس الطريقة السابقة لقفل مسام الجلد.

عصير الليمون

توضع مسحة رقيقة من العصير على المسام الواسعة وبعد أن تجف تشطف بالماء الفاتر.

شرائح الطماطم الطازجة على المكان المراد لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة ويكرر ذلك يوميا.

بياض البيض

يوضع على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف بالماء البارد ويجب أن يضرب البياض جيدا مثل الاستعمال.

محلول الخل

يمزج الخل بالماء بكمية متساوية ويوضع المزيج على مكان المسام المراد تصنيفها.

حجر الشب

تصنع عجينة من مطحون حجر الشب مع بياض البيض وماء الورد وتستخدم فى دهان البشرة ومع تجنب وصول العجينة لمنطقة العينين ثم تشطف بعد ١٠ - ١٥ دقيقة بالماء البارد.

اسوداد الجلد بأعلى الفخذين

هذا السواد ينشأ بسبب إلتهاب الجلد فى هذه المنطقة بسبب الاحتكاك المتكرر للفخذين ببعضهما أثناء السير.

ومن الواضح أن هذا الاحتكاك سببه زيادة الوزن - كما يلاحظ أنه ينتشر بين السمراوات البدينات أكثر من البيضاوات البدينات ومن المرجح أن يكون

غمقان الجلد بهذه المنطقة سببه الاصابة بالتينيا خاصة فى وجود رغبة فى حك الجلد.

العلاج

لابد من تخفيف الوزن لمنع الاحتكاك.

يرش الجلد فى المنطقـة ببـودرة التلك أو يمكن اسـتـخـدام بودرة مـضـادة للفطريات وللتخلص من السواد يمكن استخدام وسائل عديدة مثل عصير الليمون أو عـصـيـر الخيـار أو شـرش اللبن وذلك بتكرار دهان المنطقـة بأحـد هذه الأنواع لتبييض الجلد.

تشقق وجفاف الشفتين

قـد يرجع هذا إلى نقص فى أحـد أنواع الفيتـامينات مـثل فـيتـامين (أ) وفيتـامين (د) المرتب ويتميـز نقص فيتامين (ب) (الريبو فلافين) بظهور التشقق عند زاوية الفم وقد يظهـر الجفاف بسبب جفاف الجلد بصفـة عامة مثلمـا يحدث مع التـعرض للهـواء الجاف واحـيـانا يكون السـبب هو الاعـتـيـاد على حك الشـفـاه بالأسنان أو لعقها باللسان مما يسبب تهرأ الغشاء الماطى وتشققه.

العلاج

تدهن الشـفـاه بمادة مناسـبـة لتلين الغـشـاء المخـاطى مـثل زبدة الكاكـاو أو الجلسرين أو زيت الزيتون.. إلى جانب تناول مجموعة فيامينات لتعويض أى نقص منها.

البشرة المشعرة

زيادة نمو شعر الوجه أو الجسم عموماً تتعلق عادة بأسباب وراثية حيث يلاحظ انتشارها بين أفراد بعض العائلات وغيرها.

للتخلص من شعر الجسم الزائد

يفضل الاعتماد على الطريقة المعروفة بين مجتمع النسوة بينما ينصح بتجنب استعمال مستحضرات التجميل الخاصة بهذا الغرض لأنها تحتوى على كيماويات تضر الجلد مع كثرة الاستعمال.

الخلطة السرية لإزالة الشعر

أغلب النساء يعرفن طريقة واحدة لعمل الخلطة المزيلة للشعر والتى تعتمد على السكر وعصير الليمون (أو الاسبرين) وهناك طرق أخرى أكثر فاعلية مثل هذين الطريقتين.

الطريقة الأولى

المقادير ٨ مقادير من محلول السكر المركز + مقدار واحد من عصير الليمون + مقدار واحد من زيت المستردة إن أمكن + ٢ مقدار من الماء + كمية قليلة من الجلسرين.

الطريقة

تسخن المقادير جميعها ـ ما عدا الجلسرين على النار لمدة ٤٥ دقيقة وعندما يتحول لون الخليط إلى البنى يرفع من فوق النار ويضاف إليه الجلسرين ويترك حتى يبرد.

الطريقة الثانية

المقادير ٥ ملاعق عسل + ملعقة عصير ليمون + كمية قليلة من الجلسرين.

الطريقة:

يسخن العسل مع عصير الليمون لمدة ٣٠ دقيقة على نار هادئة ثم يضاف الجلسرين للخليط ويترك حتى يبرد.

طريقة إزالة الشعر

ينظف الجلد أولا بكريم مناسب أو يمكن التنظيف باللبن البارد ثم عمل مساج خفيف للجلد أثناء ذلك لتسهيل إزالة الشعر.

تفرد مادة الخليط على المكان المراد بحيث تكون فى إتجاه نمو الشعر وتلف بقطعة قماش نظيفة لتلتصق بمادة الخليط.

تجذب قطعة القماش بحركة سريعة فى الاتجاه المخالف لوضع الخليط لتنزع الشعر من مكانه والذى يظهر ملتصقا بها.

وأخيرا توضع طبقة من كريم اللانولين مع عمل مساج للجلد.

يجب مراعاة أن يكون المكان الذى تجرى به هذه العملية جيد التهوية حتى يسهل التصاق الخليط بالجلد.

يمكن استخدام الخليط بارداً أو دافئا.

لايجوز استخدام هذه الطريقة لإزالة شعر الوجه لأنها قد تضر بشرة الوجه وتهيئ لظهور التجاعيد.

للتخلص من شعر الوجه الزائد

هذه طريقة دائمة للتخلص من شعر الوجه أى أن الشعر لاينمو بمناطق الكى إلى الأبد حيث تحرق جذوره بالتيار الكهربى بواسطة إبرة متصلة بجهاز كهربائى. ويتم هذا العلاج فى صورة جلسات بعيادات التجميل ويجب أن يقوم به طبيب ماهر لأنه يحتاج لدقة وخبرة وإلا قد يتسبب فى حدوث تشوه بالبشرة ويجب ملاحظة أن هذا العلاج باهظ التكاليف وتعتمد كلتا الطريقتين على التخلص من الشعر الزائد عن طريق الشد أو القلع وهذا ما يمكن عمله باستخدام الملقاط أو باستخدام الاستك.

ويفضل أولاً دهان البشرة بكريم مرطب أو وضع قطنة مبللة بالماء الساخن على المكان المراد لمدة ١٠ دقائق وذلك لتليين جذور الشعر فيسهل جذبه للخارج.

استخدام ماء الأكسچين

يمكن استخدام ماء الأكسجين ليجعل لون الشعر فاتحا غير ملحوظ ويتم ذلك بأن يبلل الذقن أو الشارب بماء الأكسجين ثم يعرض الوجه للضوء لمدة عشر دقائق.

احذرى حلاقة الشعر

وأخيراً نحذر من استخدام آلة الحلاقة للتخلص من الشعر لأن جذور الشعر تبقى فتعطى لونا مخضرا غير مستحب فى الفتيان علاوة على نمو الشعر أسرع مما كان.



نصائح تهمك

ابرزى جمال عينيك بالألوان القريبة من لون البشرة لإنجاز ماكياج رائع دون الاضطرار إلى الإكثار من الألوان - اختارى لون البيج الخفيف وألوان الأصفر البرتقالى لتلائم بشرتك مع عدم الإكثار من الكمية وأما بودرة الخدود فلمسة من لون غير لماع على الخدين دون أن ننسى الماسكرا السوداء والقلم الخاص بالخواص ولا مانع من استعمال الماسكرا البنية رشى قليلا من لون البيج أو البنى تحت العينين لإضفاء عمق على الأهداب ومع الانتباه إلى عدم الإكثار منها والنمط الغامق تحت العين قد يبدو للناظر كالظل الغامق.

ولوضع الظل البنى على طول خط الأهداب استعملى فرشاة رقيقة مبللة قليلا مع عدم تبليلها كثيرا كلها منعا لتلفها - بللى الفرشاة فى البودرة على مهل كى لا تتجمع البودرة فى الوسط.

وتحتاجين إلى تثبيت اليد عند وضع الظلال والتمرس على هذه العملية وإذا شعرت بعدم إمكانية نجاحك تجنبى هذه الخطوة فى المرة الأولى.

مزج ألوان البنى

ويناسب أكثر ما يناسب صاحبة العيون الكبيرة العميقة الغارقة وهذه الطريقة ليست مبتكرة تماما هى تحديث لمكياچك وسره فى جمال وجه ملكة هوليود (جريتا جاربو) وأما نحن فقد تعمدنا إلى مزج اللون البنى فى تدرجاته لإبراز جمال العين.

إنتبهى عند وضعك القلم البنى الغامق من رسم الخط الطبيعى لمحجر العيون وقبل المباشرة بأى عمل. إلقى نظرة على جفنك أمام المرآة.

إبرزى جمال عينيك بنثر قليل من لون ظل فاتح تحت الحاجب وأما الظلال الناشفة أو البراقة بشكل خفيف جدا فهى تضفى جمالاً مماثلا.

اخلطى الألوان على مهل لإزالة الزوايا القاسية.

(النظارات والعدسات اللاصقة)

ضعى الماكياج أمام مرآة واضحة الانعكاس إن كنت من مستعملات النظارات الطبية أو العدسات اللاصقة.

تذكرى أن بعض أنواع العدسات سىء للعين من شأنه جعل العين أصغر حجماً إذا بقى وضعك على حاله اتبعى النصائح التى نسديها إليك ضعى عدساتك اللاصقة قبل بدء الماكياج لتجنب اقتحام طرطشات الماسكرا أو البودرة فى العين المجردة من العدسات وأيضا لتسهيل وضوح الرؤية عندك وينبغى فى مثل هذه الحالة التأنى فى إنتقاء مستحضرات ذات نوع جيد.

أنواع العيون

العيون الضيقة: إعتمدى الألوان الباهتة داخل الجفون مع جعل الظل الأسود إلى الخارج.

العيون الكبيرة: يكون محجر العين واضحا مضفيا على الوجه نظرة متميزة.

ضعى الماكياج مباشرة فى زاوية العين الداخلية وتناسب هذه العيون ظلال الجفون القاتمة والكحل السائل الغامق اللون تضعه صاحبة هذين العينين.

العيون الفارقة: إعتمدى ألوان الباستيل والبنى الفاتح تجنبى ظلال الجفون الغامقة على الجفن الأعلى.

العيون الصغيرة: لا تحددى عينيك بقلم الكحل أو الكحل السائل ولا تكثرى عينيك بقلم الكحل أو الكحل السائل ولا تكثرى كذلك من ظلال الجفون الغامقة.

والأفضل اللجوء إلى الخطوط المظللة

نظام غذائى لرشاقتك

فى الصباح: تناول كوباً من اللبن العادى أو الخالى من الدسم وتستطيع أن تأكل سلطة الكرفس والجزر، والفلفل الأخضر والقنبيط (القرنبيط) المقطع إلى قطع صغيرة والمتبل بالملح واليود وإذا كنت لا تستطيع أن تمضغ، فاشرب كوباً من عصير الخضار.

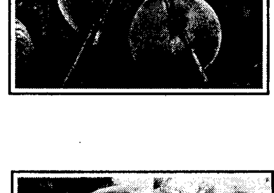
الغداء: كوب من المرقة الحارة، وسلطة فواكه طازجة أو خضار كوب من اللبن، شاى ساخن مع حامض (ليمون).

العصير: كوب من عصير الفواكه المفضلة لديك.

عند النوم:

خذى حماماً حاراً لمدة عشرين دقيقة. وإذا كانت أمعاؤك لا تعمل بشكل طبيعى تناولى ملينا هادئان من الأعشاب وإذا كنت جامعة تناولى فواكه طازجة أو عصير فواكه أو لبن. لا تتناولى أكثر من نصف لتر من اللبن المضاف إلى وجباتك إذا كان عندك استعداد للسمنة وعليك بنزع كريم الحليب إذا كنت تحضريه بنفسك.

اختيار الفواكه



الاختيار الأول: برتقال - أناناس - عصير ليمون.

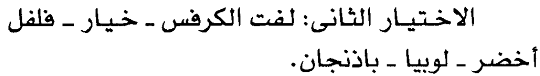
الاختيار الثانى: تفاح - خوخ - مشمش.

الاختيار الثالث: كل أنواع الشمام والرمان.

اختيار الخضار



الاختيار الأول: كرفس - جزر - سبانخ - بقدونس - شمندر.



الاختيار الثانى: لفت الكرفس - خيار - فلفل أخضر - لوبيا - باذنجان.

الاختيار الثالث: كرنب أحمر وأبيض - قرنبيط - حمض حديد.

الفوائد العلاجية للعسل

يعتبر عسل النحل فوق كونه غذاء ممتاز وعلاجا رائعا أيضا وقد استخدمته معظم الشعوب منذ القدم فى علاج العديد من الأمراض ومع هذا فما يزال الطب الحديث يعالج بالعسل عددا من أمراض القلب والأعضاء المولدة للدم وفى آفات الكبد والأمراض الجلدية وغيرها كما يعطى نتائج ممتازة فى علاج إلتهابات المعدة وقرحتها وقرحة الاثنى عشر ويفيد فى علاج الجروح كما يعتبر العسل ضروريا للمرضى المصابين بالأمراض المزمنة ولدور النقاهة بعد فترة المرض.

وترجع أهمية العسل العضوية باحتوائه على كمية كبيرة من السكر والتى تلعب دوراً هاماً فى الاستقلاب الأساسى والسكر التى يحتوى عليه العسل يمتاز بسهولة امتصاصه فى الدم. كما أن العسل علاج رائع فى القرحة المعدية.

ويلعب العسل دوراً بارزاً فى العلاج التجميلى فقد ثبت أن أقنعة العسل المكونة من العسل الصافى أو بعد مزجها بمواد أخرى كالقشدة أو صفار البيض تزيد من تغذية الجلد وتطريته وتعتبر الوصفة التالية من أكثر أقنعة العسل إنتشاراً يؤخذ ١٠٠ جم من العسل ـ تسخن قليلا فى حالة تبلور العسل وتمزج مع الماء وتدعك معا حتى الحصول على كتلة متجانسة.

ينظف الوجه بمسحة من زيت نباتى ثم يوضع المزيج السابق على الوجه بواسطة قطعة من القطن على شكل طبقة رقيقة لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة ثم تغسل بماء فاتر ثم ترش بودرة على الجلد الجاف.

وقد لوحظ فائدة كبرى من استعمال العسل فى تغذية الرضع وخاصة عندما لا يكتفى الوليد بحليب أمه وتضطر معه إلى التغذية بحليب البقر وقد ثبت أن ٢٧ مريضا قد عولجوا بالعسل كانوا مصابين بتقيحات جلدية مختلفة وقد شفيوا تماما من داء دمامل وجمرة وسواها.

أضرار التدخين على جمالك



يتسبب التدخين فى حدوث إلتهابات اللثة ويعمل على تغيير لون الأسنان الناصعة البياض إلى اللون الأسود فضلا عن الرائحة الكريهة بالفم الابتعاد عن الحوادق والمواد الحريفة.

حيث أنها تتسبب فى حدوث إلتهابات باللثة والغشاء المخاطى المبطن للفم.

علاج عسر الهضم..

كلاهما يؤدى إلى حدوث قروح بالغشاء المخاطى بالفم والأسنان.

تجنب العادات السيئة الضارة.

من هذه العادات.. التقبيل بالفم فهو يساعد على نقل عدوى بعض الأمراض مثل فيروس الهربس وأمراض الغدة النكافية.

ومن هذه العادات أيضا:

تناول المشروبات أو المأكولات الباردة عقب الساخنة مباشرة وهذا بالطبع يؤدى إلى انقباض الأوعية الدموية وبالتالى يؤثر على الدورة الدموية بالأسنان ولذا يصاب لب الأسنان بآلام شديدة كما أن الغشاء اللهائى المحيط بالجذور هو الآخر يصاب بآلم شديدة مع انقباض وقتى.

فكرة لإزالة تقلص الظهر

ضعى ثقلا ٣ كجم فى كلتا يديك مع فردهما لأسفل فى وضع الوقوف أو يمكنك أن تتمددى على الأرض مع رفع القدمين على الحائط لمدة دقائق مع التنفس ببطء.

النوم السليم

يفضل النوم على مرتبة صحية (لا شديدة الليونة ولا شديدة الصلابة) حيث يساعد ذلك على تواز الظهر.. أما الوسائد فيمكن الاستغناء عنها أو استبدالها بوسائد رقيقة كدعامة للرقبة.

ظهر.. بلا مشاكل

جمال الظهر فى استقامته أى أن يكون الظهر دائما معتدلاً فمثلا عند التقاط الأشياء من على الأرض فيتم إلتقاطها بطريقة الرباع رياضى برفع الأثقال.. حيث الظهر المعتدل والأقدام المتباعدة مع ثنى الساقين والاعتماد على قوة الفخذين والساقين وليس على قوة الظهر فى إنجاز المهمة (إلتقاط الشىء الملقى على الأرض والاعتدال ثانية ويتم التصرف بتلك الطريقة أيضا عند تشغيل المكنة الكهربائية أو جمع الأزهار ويحتاج هذا السلوك إلى تدريبات يومية.

الفهـــرس